Dialuna awor ta cuminza acepta pago di impuesto di vehiculo di motor 2019



BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD

Diasabra 1 di December 2018

E-mail: solodipueblo@gmail.com Prijs: Afl. 1.65 + 0.10 (bbo, bazv, bavp) = Afl. 1.75

Cumpliendo cu Vision di Gabinete Wever-Croes pa trece bida bek den centro di ciudadnan:

CAYA BETICO CROES TA HABRI PA AUTO PASA DEN TEMPORADA DI FIN DI AÑA

Nissan March a bolter na Tanki Leendert







Diabierna den oranan di marduga habitantenan di Tanki Leendert a scucha un zonido duro. Esnan cu a scucha esaki a avisa polis. Mesora a manda un patruya bay tira bista.
Na yegada patruya a topa cu un Nissan March, cu a bolter un rato prome.

Na e sitio nos a componde cu probablemente velocidad halto tabata causa cu e chauffeur a perde control ariba e vehiculo. No tabata tin hende herida.

Porcentahe di grondbelasting lo baha pero ta ser calcula for di taxatiewaarde y no mas for di leggerwaarde



Pa loke ta trata e cambionan den grondbelasting, tin indicacion cu lo bay elimina e base di cobranza riba e valor di gobierno, "leggerwaarde" y lo introduci e cobranza riba e valor di e propiedad, segun un taxatiewaarde. Asina nos por lesa di un flyer circulando y cu a keda publica den corant local.

Ademas lo elimina e afschrijving di 60 mil pa aña cual ta wordo deduci di e valor di gobierno. E base nobo pa cobra grondbelasting, lo bira "taxatie - value" of "markt -value" y lo wordo haci via di un aangifte cu e doño di propiedad mester yena.

Esaki por implica cu grondbelasting lo conoce un subida por lo general, pasobra maske e porcentahe baha, pero ora e base nobo ta bira taxatiewaarde, tin e tendencia cu semper taxatiewaarde ta mas halto cu leggerwaarde.

Esaki por ocasiona cu apesar cu tin bahada di porcentahe, tumando menos porciento for di un suma mas halto, e chens tey cu e suma por keda mescos of te hasta por subi y kizas subi considerablemente. E informe aki ta circulando riba un flyer cu a keda publica den algun corant, pero no tin confirmacion si ta keda usa valor di gobierno of lo bay over na valor di propiedad.
Un parti cu Minister President a confirma via programa di Hans Geerman ta riba e cambio pa edificionan comercial, unda e porcentahe lo subi pa 0.6%. Pero e premier no a divulga si e base lo cambia di leggerwaarde pa taxatiewaarde. Pues e grondbelasting pa edificio comercial, lo por conoce dos cambio: E base nobo cu ta Taxatiewaarde, cu ta mas halto y un porcentahe mas halto. Esaki por implica un subida considerabel den prijs di huur na Aruba, tanto di apartamento- y tiendanan comercial.

Minister Presidente, Evelyn Wever- Croes:

Gobierno lo bay enfoca riba esnan cu ta gasta mas, lo paga mas belasting



Gobierno lo bay enfoca riba e belastingnan cu esun cu ta gasta mas, ta paga mas, segun prome minister Evelyn Wever-Croes.

Esun cu ta causa e gastonan mas, tin cu paga mas. Cu esaki prome minister ta referi cu e direccion cu mundo henter ta bay, ora ta papia di sintaxes. Esey ta belastingnan pa frena cierto comportacionnan of cierto habitonan. Aki ta pensa hopi liher riba sigaria por ehempel.

Tur hende sa cu humamento di sigaria ta causa daño na nos salud.

Kico ta mas husto?

Hisa BBO pa henter comunidad, of hisa e invoerrechten of accijns, riba e paki di sigaria, pa esun cu ta usa sigaria, ta esun cu ta paga mas na caha di gobierno. Pasobra e ta causa mas gasto di AZV of alcohol.

Nos tur sa cuanto problema cu alcohol ta ocasiona. No solamente e ta ocasiona problemanan di salud severo, pero ta haya hopi biaha problema di abuso. Hopi cos cu ta pasa ora tin abuso di alcohol.

Ta husto pa pone tur hende, aunke no ta bebe alcohol paga mas BBO? Por ehempel, e ta mas husto pa esun cu ta usa alcohol, ta paga mas na caha di gobierno pa cubri gastonan cu e mes ta ocasiona. Cu accidente, cu abuso, cu salud, etc.

Esey ta e direccion cu gobierno tin pensa di bay cu e reforma fiscal.

Prome Minister Evelyn Wever-Croes:

Gobierno ta dirigi pa cambia e peso for di e belastingnan directo pa e belastingnan indirecto

Nos lo conoce un bahada den loonbelasting

Prome Minister di Aruba, Evelyn Wever-Croes, den un entrevista na TOP FM 95, a splica cu e reforma fiscal ta bay yega na un punto cu ta bay reforma tur sistema di belasting.

Dirigi riba cambia e peso cu tin awor aki riba e belasting directo, cual ta Loonbelasting, inkomstenbelasting, un tiki winstbelasting tambe. Pa move e peso e ora riba belastingnan indirecto, cual ta invoerrechten, BBO, etc.

E trabao ta hopi grandi, pasobra nos leynan ta hopi anticua. Ta bay parti e trabao den diferente fase. Esey tambe ta pa garantiza pa cada fase bay bon. Si coy tur cos pareu, e lo bay bira un trabao inmenso y tin hopi mas chens pa comete eror.

A dicidi cu e prome fase cual ta e fase di e belastingnan personal, manera e loonbelasting, inkomstenbelasting, grondbelasting, etc. Ta cuminsa den e prome fase y durante full e trayectoria, cu e tema di e belastingnan cu bo ta usa pa influencia comportacion di hende.

E prome fase ta berdad, e loonbelasting/inkomstenbelasting, e tarifa cu ta bay baha pa esnan cu ta traha, pa pensionadonan y esey ta loke ta bay traha riba dje. E prome fase, ta spera cu lo keda cla prome cu fin di aña, pa asina tur hende por goza di e beneficionan.

E di dos fase ta bin despues. Esey ta traha riba e belastingnan indirecto, den invoerrechten etc. Ta revisando pa mira con e tarifanan ta bay cambia.

Tambe e BBO. Kico ta bay para cun'e? E lo bira BTW, Salestax of omzetbelasting.

No por a hiba e discusionnan aki e aña aki completo, mirando e periodo cortico cu a traha riba dje. Pero pa ora cu Januari habri ta cuminsa cu e discusionnan aki pa pronto yega na un decision.

E cambionan di fase dos aki, cu ta BBO, invoerrechten, ta calcula cu lo por ta cla pa mediano di otro aña. E ora e por wordo introduci tambe y esaki por trece atrobe un poco mas alivio, na momento cu cambia e sistemanan ey.

E ora lo tin fase tres, cual ta enfoca mas pa fin di aña, comienzo di Januari 2020. Esey lo bay bira e reforma grandi di inkomstenbelasting y loonbelasting mes. Awor aki den fase uno, lo bay traha riba e tarifa, pero den fase tres, lo bay reforma full e sistema.

Awor aki, por ehempel, si haya un formulario di inkomstenbelasting yena, ta un documento aisna complica, tin 20 pagina den e formulario pa yena.

Den e reforma, bo ta bay haya un sistema hopi mas simpel, cu bo no mester yena 20 pagina mas, pero por ta cinco of cuater. Ohala uno so. E reforma lo bay haci e sistema di inkomstenbelasting hopi mas simpel. E loonbelasting tambe y lo bay baha e tarifa ainda mas di loonbelasting y inkomstenbelasting.

E di tres fase aki tambe lo inclui e comerciantenan ta paga, manera winstbelasting, dividendbelasting, unda tambe lo bay bin un alivio pa nan. Un reforma den e winstbelasting cu tambe ta complica. A resta fase cuater, cual lo ta na comienzo of mediano di 2020, cu ta e belasting cu e turistanan ta paga. Manera roomtax, etc. Esey lo bay hincanan den fase cuater, cu lo bay wordo reforma. Asina ta kere cu den un periodo, si ta cuater fase, seis luna cada fase, den un periodo di dos aña, lo por tin henter e reforma fiscal riba pia, treciendo un sistema hopi mas eficiente, pero principalmente, hopi mas husto, caminda cu e clase trahador ta haya un alivio, e pensionadonan lo haya un alivio, comerciantenan tambe.

SETAR:

Entrante 1 di December SETAR ta bay ofrece clientenan di comercio pa registra nan numbernan di celular y otro pa informacion pa cliente



SETAR ta ofrece pa registra numbernan di Clientenan cu negoshi cu tin numbernan di celular prepaid, hybrid y/of postpaid di SETAR, tambe numbernan prepaid y/of postpaid y numbernan fixed di cualkier compania por registra nan number na Directory Assistance.

Pa un suma di Afl. 25,- pa luna of Afl. 275,- pa aña, cliente por registra max. dos number. Asina ora clientenan yama Directory Assistance (118) nos tin mas informacion di number. Si cliente ta desea di registra nan numbernan, por aplica via nos website. Ta yena informacion, con ta desea di wordo cobra (mensual/ anual) y añadi ID valido como attachment.
SETAR lo tuma contacto cu nan pa informa ora cu e number(nan) ta hinca den sistema. Ta sugeri e clientenan pa aplica pa MiSETAR p'asina preveni di wordo cobra Afl. 2,50 pa e cobranza (papel).



Departamento pa Asuntonan Economico, Comercio y Industria
Prijsnan Maximo



Conforme regulacion ministerial a keda stipula prijsnan maximo di venta pa e siguiente productonan, entrante 1 december 2018

Articulo/Marca	Contenido	Prijs maximo di venta na e detallista (Afl)	Prijs maximo di venta na e consumidor (Afl)
b.Koffie:			
INDUBAN GOURMET	**Gelezen:**		
-roasted ground coffee sachets	16/1 lbs.	156,21	11,84
SANTO DOMINGO	**Gelezen:**		
-roasted ground coffee sachets	20/0.5 lbs.	84,57	5,13
	16/1 lbs.	132,72	10,06
-roasted ground coffee cans	12/10 oz.	80,10	8,10
-decaff roast ground coffee cans	12/10 oz.	105,12	10,62
c.Babyvoeding:			
HEINZ	**Gelezen:**		
-st apple	24/113 gr.	30,39	1,54
-st pear	24/113 gr.	30,39	1,54
-st peach	24/113 gr.	30,39	1,54
-st banana	24/113 gr.	30,39	1,54
-st fruit cocktail	24/113 gr.	30,39	1,54
-st mixed fruit	24/113 gr.	30,39	1,54
-st tropical fruits	24/113 gr.	30,39	1,54
-st fruit dessert	24/113 gr.	30,39	1,54
-st guava	24/113 gr.	30,39	1,54
-st mango	24/113 gr.	30,39	1,54
-col pera flex	24/113 gr.	29,27	1,48
-col melocoton flex	24/113 gr.	29,27	1,48
-col banano flex	24/113 gr.	29,27	1,48
-col frutas mixtas	24/113 gr.	29,27	1,48
-col pera crecedita	24/170 gr.	36,78	1,86
-apple toddlers	24/170 gr.	36,78	1,86
-pear toddlers	24/170 gr.	36,78	1,86
-fruits dessert toddlers	24/170 gr.	36,78	1,86
-tropical fruits toddlers	24/170 gr.	36,78	1,86
d.Boter:			
ELLE & VIRE	**Gelezen:**		
-packet salted butter 60% fat	40/200 gr.	138,19	4,19
-spread unsalted butter	12/250 gr.	72,72	7,36
-spread salted butter	12/250 gr.	72,72	7,36
-spread unsalted butter 41% fat	12/250 gr.	56,67	5,73
-soft & extra light unsalted 75%	12/250 gr.	41,36	4,18
e.Margarine:			
SANE	**Gelezen:**		
-dieet	24/500 gr.	82,69	4,18
f.Eetbare olie:			
ORKIDE	**Gelezen:**		
-refined corn oil	20/750 mls.	58,46	3,54
	20/1 ltr.	75,13	4,56
	6/2 ltr.	45,24	9,14
	6/3 ltr.	67,57	13,66
	4/5 ltr.	77,31	23,44

Nota: Pa eventual kehonan, fabor tuma contacto telefonico na 5212423.
Proximo publicacion lo tuma lugar dia 15 di December2018 Peticion pa aumento di prijs mester wordo entrega prome cu 8 di December 2018 pa por wordo procesa.

Noticia di reforma fiscal a cuminza yega pueblo:

Esun cu por carga mas, ta paga mas y carga menos, ta paga menos



Den e siman aki e prome informacionnan a cuminza yega pueblo rond di reforma fiscal. E base di e cambio di belasting ta pa esnan cu ta carga menos ta paga menos y esnan cu por carga mas, ta paga mas.

Den e cuadro aki lo bini cu hopi cambio riba loonbelasting, grondbelasting, sintax unda lo subi belasting riba alcohol y sigaria.

Tin varios lista ta circulando, pero nos no por confirma si e listanan ta informacion corecto of draft. Hecho ta keda cu lo bini un cambio unda algun lo tene mas placa den saco, pero otro lo bay paga hopi mas. Dentro di algun dia, tur e puntonan aki lo mester bira publico, segun e ley ta wordo entrega na diferentenan kamber di conseho y Parlamento di Aruba.

Reforma di Belasting:

Ta elimina loonbelasting pa salario te cu 2300 florin mensual



Un di e cambionan cu lo keda introduci den e prome fase di reforma di belasting ta e hecho cu empleadonan cu tin un sueldo te cu 2300 florin, lo no paga mas loonbelasting.

Segun Prome Miniser a informa den programa di Hans Geerman diabierna mainta, cu tin un cantidad grandi di ciudadanonan cu ta cobra e suma di salario aki, di 2300 florin of mas abao.

Den e prome fase ta kita e loonbelasting y esaki lo causa cu e empleado lo keda cu mas placa den su cartera.

Mas promocion den Cuerpo Policial Aruba:

Agente policial sr. Steve Bikker dii agent 1ste klasse promovi pa Brigadier



Na Centro di Husticia a tuma lugar entregamento di Landbesluit pa agente policial sr. Steve Bikker. El'a haya e landbesluit door di Alto commisario di polis, sr. Andrew Hoo y waarnemend districtchef di districto di Santa Cruz, Walter Werleman, Sub-inspector primera clase .

Cu su curashi y determinacion Bikker awor ta brigadier. Aruba por ta orguyoso cu nos tin agente policial educa y profesional cu ta sirbi nos pais. Masha Pabien Steve!

Santa Cruz y Pais Aruba lo sigui conta cu bo servicio, integridad y seguridad!

Lift di hospital nobo a laga bay, dal abao, heridando dos empleado



Recientemente a sosode un accidente na hospital unda e lift di e edificio nobo a laga los, a cay y dal abao, heridando dos empleado. Un di e empleadonan a kibra su enkel, segun informa cu nos a ricibi. Solo di Pueblo a tuma contact cu hospital y nan a confirma e sucedido aki, bisando cu e caso aki ta registra.

Kico a sosode, no ta conoci y lo mas sigur hospital lo ta investigando e caso.

Departamento di Progreso Laboral seccion Arbeidsbemiddeling en Re-integratie Vacature melding ta anuncia e siguiente vacaturanan:

Si bo persona ta interesa pa solicita, pasa libremente na Departamento di Progreso Laboral cu ta situa na Seroe Blanco # 4 of vama nos na na Tel: 521-5555.

(Siman nr. 48) 26 nov t/m 30 nov 2018



NR.	COMPANIA	FUNCION	NR.	COMPANIA	FUNCION
1067	Eco Fauna Control	Gardner	1017	El Bory Barbershop	Kapper
1066	Eugene Unisex Barbershop	Barber	1016	Bright Bakery	Onderhoudsman
1065	Sams Store	Sales Person	1015	Salt & Pepper	Kitchen Helper
1064	Mario's S. Arends NV	Onderhoudsman	1014	Hadicurari Restaurant	Kitchen Helper
1063	Jansen Unisex Beauty Center	Kapster	1013	Soprano Piano Bar	Bar Manager
1062	Azzurro NV	Dishwasher	1012	Panache 1	Verkoopster
1061	Gianni's Restaurant	Dishwasher	1011	Basari Aruba Good Vibes Only	Assistant Manager
1060	Gianni's Restaurant	Cleaner	1010	El Tours	Destination Service Representative
1059	Gelatissimo	Cleaner	1009	Glenn's Place	Kitchen Helper
1058	Gelatissimo	Dishwasher	1008	Dushi Bagels and Burgers	Night Cleaner
1057	Ricarepa	Cook/Chef	1007	Dushi Bagels and Burgers	Administratie Medewerker/ster
1056	Brickell Bay Beach Club	Room Attendant	1006	Hairfashion	Kapper/ster
1055	Combination Garage	Diesel monteur	1005	T.C. South Beach Aruba	Supervisor Bartender
1054	Brickell Bay Beach Club	Bartender	1004	Diario N.V.	Drukker
1053	Brickell Bay Beach Club	Kok	1003	Stealth Security Group	Security Guard
1052	Costa Linda Operating Company	Onderhoudsman	1002	Island's Best Windows & Doors	Aluminium Fabricator
1051	Noord Pastry	Panadero (Pastry)	1001	Moomba Beach Bar & Restaurant	Bar Supervisor
1050	Holiday Inn Resort Aruba	Second Cook	1000	Salt & Pepper	Bartender
1049	El Tumi Multiservices	Constructie Helper	999	Hadicurari Restaurant	Chef
1048	El Tumi Multiservices	Timmerman (Dak)	998	Que Pasa ?	Restaurant Manager
1047	Mega Burger	Cocinero (man)	997	Nos Club Huis	Restaurant Supervisor
1046	Cobalt Blue Management Co.	Night Cleaner (vrouw)	996	Tropical Bottling Company N.V.	Wine Portfolio Mananger (Certified Sommelier)
1045	M.T.R. Vleeswaren	Barbediende	995	M.C.C./ Marine Construction Consultancy	Boormeester op een kraan
1044	Excelencia Restaurant	Schoonmaakster	994	Medical Assistance TL	Pacemaker Technician
1043	Better Day Supercenter	Warehouse Attendant	993	Mecano Construction	Constructie Helper
1042	Antillian Souvenir	Schoonmaakster	992	Mecano Construction	Lasser
1041	Mademoiselle Jewelry	Verkoopster	991	Stichting Iglesia di Dios Hooiberg	Misioner Cantante Adorador
1040	Andycar Food Solutions	Manager	990	Rad/Airco	Auto Airco Technician
1039	PSM Professional Signs & Metals	Technisch Ontwerper	989	Ting Zan Hardware & Home Center	Warehouse Attendant

NR.	COMPANIA	FUNCION	NR.	COMPANIA	FUNCION
1038	Sweet Peppers Restaurant & Bar	Dishwasher	988	Wan Li Supermarket	Cleaner
1037	Sylla Bar & Restaurant	Barbedienster	987	Hong Kong Farm	Farmer
1036	Sylla Bar & Restaurant	Schoonmaakster	986	Coburg Construction & Consulting	Schilder
1035	Bashaka Services	Schoonmaker	985	Marvir Construction	Timmerman
1034	Speed Car Rental	Bodyman	984	Lemoes Enterprises	Kitchen Helper
1033	Speed Car Rental	Diesel monteur	983	T & S General Contractors	Metselaar
1032	Pika's Corner Aruban Cuisine & Bar	Dishwasher	982	T & S General Contractors	Timmerman
1031	Wings Global Media	Professional Photographer	981	People Development Special Contractos & Cleaning Solutions	Cleaner
1030	Wings Global Media	Film Director	980	House of Ink Tattoo & Piercing	Artista Tatuador
1029	Laura's Beauty Supplies	Kapper/ster	979	Vrolijk Contractor and Multi Services	Timmerman
1028	Laura's Beauty Supplies	Barber	978	Teamwork Services	Loodgieter
1027	Jossy Motors N.V.	Auto Technician	977	Teamwork Services	Cleaner
1026	Jossy Motors N.V.	Mecanico	976	La Granja	Chefcook
1025	Mac Pannini's Fusion Peru	Cook Helper	975	Tingwei Supermarket	Shelf Pakker
1024	Vrolijk Contractor and Multi Services	Project Manager	974	Lady Face Bar-Restaurant	Kok
1023	Amsterdam Manor Beach Resort	Onderhoudsman	973	Acero Real Estate & Construction	Verkooper mnl
1022	Orquesta D'licious	Trombonista	972	Cheng's Supermarket	Shelf Pakker
1021	Nos Banquette Criollo Snack	Keuken Helpster (vrouwelijk)	971	Cheng's Supermarket	Magazijn Helper mnl
1020	S. Jansen Consultancy, Recruitment Services NV	Room Attendant	970	Cheng's Supermarket	Schoonmaakster
1019	S. Jansen Consultancy, Recruitment Services NV	Houseman	969	Shear Genius Hair Sensations	Professionele Kapper/ster
1018	S. Jansen Consultancy, Recruitment Services NV	Keuken Helpster	968	Kristies Jewels	Gemologist

Rekesito(nan) ora di solicita na DPL

* Bo persona mester presenta cu un cedula of papel di Censo di Afl.5,-
* Presenta cu tur bo documento (copia) di estudio manera diploma, certificado y cu carta(nan) di recomendacion.
* Ora di solicita na DPL mester bin representabel/desente bisti.
* No presenta cu mucha(nan)/persona na momento cu bo persona ta wordo atendi/registra dor di un Consulent di DPL

Pa cualkier informacion adicional of relaciona cu DPL su servicionan pasa libremente na balie of yama 5215555.

Dunamento di informacion of ayudo cu yenamento di formulario(nan) TA GRATIS.
(NO TA COBRA PA NINGUN SERVICIO CU DPL TA OFRECE)

Rotavirus afectando salud nos muchanan

Labamento di man ta di sumo importancia

Aumenta en temporada de frío

ALERTA POR ROTAVIRUS

En México uno de cada 50 niños que contraen Rotavirus es hospitalizado y uno de cada 20 requiere consulta médica, enfermedad que representa una causa importante de muerte, principalmente entre los menores de dos años de edad. En temporada de frío los casos aumentan

ROTAVIRUS
Virus que se localiza en el medio ambiente y se introduce al organismo vía nasal, se instala en el estómago y comienza a destruir la flora intestinal provocando deshidratación

PERIODO DE INCUBACIÓN
2 a 4 días

TEMPORADA MÁS INTENS
Finales de otoñ principios de invierno

SÍNTOMAS
Vómito intenso
Diarrea acuosa abundante
Dolor abdominal
Fiebre
Irritabilidad
Letargo
Deshidratación severa

LOS MÁS PROPENSOS
Niños de entre 6 y 24 meses

ntmx

Den e ultimo luna, Departamento di Salud Publico a tuma nota di un crecemento den casonan di diarea y sacamento bou di muchanan di 0 pa 7 aña. Den mayoria di casonan raporta ta trata di muchanan entre 1 cu 4 aña y e causa principal ta Rotavirus confirma door di laboratorio.

E sintomanan di Rotavirus ta diarea, keintura, sacamento y tin biaha dolor di barica cu por conduci na deshidratacion y hospitalizacion pa un averahe di 2 pa 3 dia.

Rotavirus ta wordo transmiti via boca door di mannan, obhetonan, cuminda y bebida contamina cu pupu di un persona infecta. E lugarnan mas comun pa transmision di Rotavirus ta na cas, creche of school.

Baby y mucha chikito por transmiti Rotavirus for di 2 dia prome te cu 8 dia despues cu diarea cuminsa. Den caso cu un baby of mucha chikito tin diarea, ta hopi importante pa mantene un bon higiena general. Esaki ta encera cu muchanan mester laba nan mannan bon y frecuentemente cu awa y habon, principalmente prome cu come y despues di bay baño.

Adultonan tambe mester laba mannan bon despues di atende cu un mucha malo, prome cu prepara cuminda of bebida pa muchanan y tambe mantene tur obheto cu muchanan ta hunga cune limpi door di labanan cu tiki desinfectante.

No tin tratamento specifico pa Rotavirus, ta keda unicamente e curpa pa deshaci di e virus pasobra antibiotica ni tampoco antiviral no ta yuda den e caso aki. Si un baby of mucha ta malo haci e maximo esfuerzo pa tene na cas. No hiba un baby of mucha cu diarea creche of school, pa evita cu mas mucha ta keda infecta. Ta sumamente importante pa mantene e baby of mucha chikito cu diarea bon hidrata door di dunanan hopi likido pa bebe preferibel awa of Pedia Lite pero no duna mucha ningun tipo di bebida pa deporte.

Si e mucha ta presenta sintomanan manera boca seco, hopi sed, ta orina tiki, ta slap of ta sin animo, keintura mas di 40 grado, dolor fuerte den barica of tin diarea cu slijm of sanger consulta cu bo dokter di cas inmediatamente.

Ta di sumo importancia pa nos siña nos muchanan e custumber di laba man na un edad trempan. Pa evita malezanan manera ta e caso di Rotavirus.



Prome Minister, mr. Evelyn Wever-Croes:

Cumpliendo cu Vision di Gabinete Wever-Croes pa trece bida bek den centro di ciudadnan:

CAYA BETICO CROES TA HABRI PA AUTO PASA DEN TEMPORADA DI FIN DI AÑA









Despues di conteo di 3, Prome Minister Evelyn Wever-Croes a primi 'Play" riba e tablet cu ta conecta na e sistema di sonido cu a wordo instala den Caya Betico Croes. Mesora mensahe di bon bini den Caya Betico Croes y deseonan di feliz dianan di fiesta a resona. Despues Prome Minister hunto cu Ministernan Otmar Oduber y Andin Bikker a habri nos Caya Betico Croes oficialmente. Un momento di emocion pa Gobierno sigur y pa tur esnan presente pa wak nos centro di ciudad habri pa vehiculonan pasa pa algun ora durante mainta y anochi.

Vision di Gobierno ta pa trece bida bek den nos centronan di ciudad. Diahuebs atardi un biaha mas Gobierno di Aruba ta cumpli cu nos pueblo na unda ta apunta cierto orarionan pa asina pueblo por pasa den nan auto hunto cu famia no solamente pa disfruta loke tiendanan tin di ofrece pero pa hopi ciudadano di nos pais, esaki ta trece recuerdonan bunita di con nos centro di ciudad di Oranjestad tabata antes.

Cu e vision aki den su maneho, Gobierno di Aruba ta anuncia cu Caya Betico Croes ta habri pa autonan pasa entre 6:00 AM te cu 9:00 AM y 6:00 PM pa 9:00 PM. Truck y vehiculo grandi / pisa no ta permiti pa pasa den Caya Betico Croes. DOW lo tin borchi pa indica esaki.

Ademas di a habri Caya Betico Croes na e orarionan menciona, a instala speaker den henter Caya Betico Croes na unda por scucha diferente mensahe y bon deseonan pa dianan di fiesta nos dilanti y tambe canticanan di Pasco lo resona henter e temporada aki.

Prome Minister, mr. Evelyn Wever-Croes den su mensahe, a felicita pueblo di Aruba y a encurasha nos comunidad pa sali keiro hunto cu famia y pasa den nos centro di ciudad y experencia e ambiente dushi di fin di aña hunto.

Na Piedra Plat:

Durante patruya a spot e conocido Kabouter cu auto fia





Diabierna mardugai polisnan di Sta. Cruz a para un Kia Picanto cu na stuur e conocido di nan Kabouter. Mirando cu Kabouter ta bon conoci di husticia, a wante na e sitio, pa asina check di ken e auto ta. Segun Kabouter e doño mes di e auto a fia su persona. Den pasado tambe polis a yega di haya Kabouter cu auto fia.

Polis a bin haya sa cu e auto ta pertenece na un adres na Ponton. Otro patruya a bay na e adres, mama di e doño di e auto a conta polis un ke otro, esta cu su yiu a cay den droga. Parce nan lo tin algun dia sin wak e yiu.Algo sigur dolor pa un mama. E mama mesora a bisa polis cu e lo yega Piedra Plat, pa busca auto y asina evita lo pior.



Opinion Publico

SUGERENCIA PA PROME FASE DI REFORMA FISCAL

Si un di e metanan principal di Gobierno cu e PROME FASE di Reforma Fiscal entre otro ta pa saca miles di hende for di “inkomstenbelasting” , anto lo ta bon pa Gobierno reflexiona riba e siguiente sugerencia.
E pakico di e sugerencia aki ta sinta den e hecho cu saca hende for di e sistema actual di “inkomstenbelasting” (loke ta igual na keda sin yena “aangiftebiljet”) por hiba hende den anonimidad pa Departamento di Impuesto (no ta registra nan mas) y na mes momento lo por pone e hende sinti cu Gobierno lo no tin control mas riba su entrada, consecuentemente lo por habri caminda mas grandi ainda pa evadi belasting.

E sugerencia ta pa aparte di obliga hende, cu tin mas entrada cu e minimo entrada cu ley ta stipula, yena un “aangiftebiljet” pa inkomstenbelasting , obliga tambe tur hende cu nan entrada no ta yega e minimo pa paga belasting, pa informa Departamento di Impuesto un vez pa aña (prome cu saca “aangiftebiljet” nan) pa medio di un formulario (un vel di papel) : nan doño di trabao (nan) y ki/cuanto entrada nan a haya di e doño(nan) di trabao. Inclui tambe un declaracion riba e formulario ,pa nan firma, cu loke nan a yena ta tur nan entrada di e aña concerni.

Kico ta e ventahanan pa un Gobierno?
*Gobierno por traha e formulario di un vel (menciona aki riba) na Papiamento di Aruba, na Hulandes, na Spaño, na Ingles etc. etc. di moda cu tur hende cu ta traha na Aruba nan mes por yena e formulario simpel aki sin tin dolor di cabez pa compronde e Hulandes hurídico di e actual “aangiftebiljet” pa belasting.

*Departamento di Impuesto ta just haci “input” simpel di e formularionan aki di un vel den nan sistema y asina compila un informacion di hopi valor pa maneho di un Gobierno . Na mes momento Departamento di Impuesto por haci pruebanan selectivo pa mira cu lo manda un “aangifteblijet” toch pa cierto hendenan como control. Resultado final pa Departamento di Impuesto ta cu lo tin di dedica hopi menos tempo valioso na e control complica di “aangiftebiljet” pasobra lo ricibi hopi menos “aangiftebiljet” y pasobra e formulario di un vel ta reemplaza “aangiftebiljet” pa mayoria di hende. Na prome instante e sugerencia ta parce hopi trabao, pero e facilidad, un vel di papel so na un idioma cu un persona ta compronde, ta haci e yenamento di e formulario super facil. Yenando e formulario aki na comienzo di aña prome cu Departamento di Impuesto cuminsa manda e “aangiftebiljet” nan mes, ta haci e yenamento di e formulario aki , cu tempo, algo automatico cu un persona mester haci ora e ta traha na Aruba y asina e ta duna e siguranza cu tur hende cu entrada ta wordo registra na Departamento di Impuesto y por worde controla riba su entrada.

Ya caba demasiado hende cu ta traha y gana placa no ta registra ni paga belasting y ora bin cu un sistema caminda mas hende ainda no tin nodi di registra na Departamento di Impuesto, Aruba ta haci e posibilidad pa evadi belasting hopi mas grandi cu awor aki caba.
PA PENSA ARIBA SIN MIEDO!

Gobierno di Aruba:

Negligencia ta un wega hopi cruel:

Mervin Wyatt - Ras ta continua cu su racha di politica di dinosauro

Sra. Mervin Wyatt - Ras ta bolbe sorprende cu su nivel di politica of mihor dicho su falta di nivel di politica. E ta prefera di baha den riool pa purba bagateliza maneho di Ministro Glenbert Croes envez di acepta e invitacion cu a haci na sra. Mervin Wyatt - Ras.

Sra. Mervin Wyatt - Ras tin e pudor di punta dede na e maneho di e gobierno aki? Mester refresca Mervin Wyatt - Ras su memoria con su persona hunto cu su Gobierno di AVP a neglisha tur esnan cu ta den situacion social dificil? Con Mervin Wyatt - Ras a permiti pa mas y mas ciudadano cay den un crisis cu awe e gobierno actual ta trahando duro pa atende cune, esta yudando esnan di menos recurso den comunidad?

Con Mervin Wyatt - Ras a yama e cartera di Asuntonan Social como pret pakket? Con Mervin Wyatt - Ras a hunga kaki sconde cu rapportnan devastador di e situacion social aki na Aruba pa hunga politica barata? Con Mervin Wyatt - Ras no tabata tin ni e curashi pa lanta para pa defende nos muchanan, nos hendenan special, nos grandinan durante 8 aña largo? Cu ni ora mucha- y hobennan tabata perde nan bida door di e crisis social a conmove sra. Wyatt - Ras suficiente pa actua?

Negligencia pa 8 aña largo no tabata suficiente pa sra. Wyatt- Ras, y ainda e kier sigui den su racha di politica di dinosauro cu a worde rechaza. Mervin Wyatt - Ras tabata tin e balentia di vota contra e proyecto di plan di crisis social y awor kier punta dede. Sra. Wyatt Ras tin e balentia di papia di wega, pero e ta lubida cu negligencia ta un wega hopi cruel y specialmente si e wega aki ta ser hunga riba lomba di esnan cu awe si ta purbando di brinda ayudo y atende cu e plan social.



Di haci mihor uso posibel di e atencion pa e tereno social, mihor uso di e recursonan cu a ser poni pa e tereno social. E wega di Mervin Wyatt - Ras ta un ofensa pa tur den e tereno social cu si kier trece alivio na e crisis social cu sra. Mervin Wyatt - Ras a neglisha pa 8 aña largo.

No ta desea di gasta mas energia cu Mervin Wyatt - Ras. Ta prefera di usa tur energia y atencion pa e trabao cu tin nos dilanti. Ta bolbe apela na e sentido di responsabilidad di sra. Mervin Wyatt - Ras pa duna un man y contribui na e solucion ya cu e trabao ta hopi y ta urgente.

Presidente di ABV, Gina Maduro:

Lucha pa yega na un CAO tabata largo, pero na final el' a wordo firma

Sigur nos por bisa cu diabierna, 30 di November tabata un dia hopi importante pa tanto sindicato ABV y ImSan mes, mirando cu despues di un lucha fuerte pa mas di 18 luna, por a firma un CAO pa e trahadornan di e instituto medico.

Gina Maduro, presidente di e sindicato, a splica cu e CAO aki tin un duracion di tres aña, unda cu e trahadornan a bay hopi dilanti pa loke ta beneficionan secundario, unda cu, apesar tabata tin un espera di 18 luna, basta empeño di ambos partido y tambe pa e pasenshi di e trahadornan, unda cu enberdad e duracion tabata basta largo, pero tabata tin diferente motibo pa a dura.

Tabata e presupuesto, AZV, cambio di gobierno. Tabata tin yen di desaroyo cu a tuma lugar aña pasa.
Ultimo tabata tin cambio den AZV tambe cual ta un director nobo. Sinembargo, Maduro ta contento cu a yega na otro. Cu orguyo cu como sindicato a percura pa keda na mesa, sin cu a sali bay ni un seconde, ni a huelga.
Esey ta demostra caba e relacion y e negociacion tabata bayendo den bon ambiente, apesar cu no por a yega otro. Pero no tabata den nan man. Di parti di gerencia di Imsan y di directiva di ABV, a duna tur nan parti cu awor a yega asina leu cu a firma un CAO.



Gobierno di Aruba:

Wyatt - Ras ta sufri di e sindrome di Mike Eman: desconexion total cu e realidad

Nos por compronde e critica continuo cu e Parlamentario Wyatt - Ras tin riba Minister Glenbert Croes. Su frustracion cu su mes, cu pa 8 aña largo el'a sinta haci nada, tin Wyatt - Ras cu e no por soporta cu Glenbert Croes si ta haciendo hopi mes y mucho mas den apenas un aña di Gobernacion.

Te dia di awe ora bo lesa reaccionnan di Wyatt - Ras, bo ta keda babuca di e señora aki su ponencianan. El'a contagia cu e sindrome di su lider: un desconexion total cu e berdad y cu e tristo realidad di nos Pais.

Nos ta manda Wyatt- Ras lesa e rapport cu su Gobierno, cu su bendicion como Presidente di Parlamento, a laga sconde. Aruba como pais y como pueblo, ta pasando den un era menos bunita, den problemanan hopi dificil, danki na e materialismo promovi pa AVP en vez di a inverti den fortalece e ser humano.

E gobierno di AVP a endeuda nos Pais, surpasando e nivel aceptabel y responsabel, sin NUNCA a inverti un cent den sanacion social di nos Pais. Al contrario, a opta pa tapa e berdad cu klinker y asfalt. A opta pa sconde nos tristo realidad ainda den porta di eleccion.

E engaño aki, e trocemento di berdad aki, lo keda pa semper AVP su legado. Ta troce historia, ta troce e berdad financiero y a troce e realidad social cu e rementa den cara di nos Pais, nos Pueblo y Gabinete Wever-Croes riba 24 di November 2017.

Nos por comprende cu Wyatt-Ras ta frustra di wak un persona manera Minister Glenbert Croes, sin background social algun, pero cu ta traha cu curazon, ta logra hopi mas cu e propio Wyatt - Ras cu ni como Presidente di Parlamento a haci nunca nada pa rescate social di nos Pueblo, ni rescate financiero di nos Pais. Gabinete Wever Croes si a demostra cu a pesar di CAFT (logro di AVP), a pesar di nos desastre financiero (logro di AVP), cu e Gobierno aki si ta pone miyones na disposicion di e cadena social. Nos no ta pretende di solucion'e den e gobernacion aki. Pero nos a y lo sigui percura pa hamas e candela cu e morto di Rishandroh y Roshendrick a cende, paga!

E tempo di hunga "mooi weer" a caba hunto cu AVP.



Y cu cada vez cu surgi otro problema social, e ta refleho directo riba e ultimo 8 añanan di Wyatt - Ras y su partido.

Por ultimo: Minister Glenbert Croes ta un gobernante transparente y p'esey e tin e organo mas halto di nos Pais, esta Parlamento di Aruba, den persona di Sue-Ann Ras, ta controla kico tur ta haci, unda tur Aruba su placa ta bay. Un ehempel cu AVP por siña di dje cu por cierto ta tarea di Wyatt - Ras tambe como Parlamentario.

Dama a tira curpa dilanti auto mientras homber droga a corta pols



Diabierna marduga a sosode dos incidente cu a rekeri intermediacion di polis y ambulance. Na Jaburibari, un dama a tira curpa dilanti auto. Probablemente debi na discusion.

Ambulance a atende e dama. Algun rato despues un otro caso a presenta na Sero Lopez, unda un homber bao influencia pisa di droga a corta su polsnan cu intencion di mata curpa. Aki tambe ambulance a tuma e persona over pa asina transporte pa hospital. E dos casonan aki no tin di haber cu otro.

Parlamentario di MEP, Edgard Vrolijk:

Un soño cu a ser poni den un plan y awor ta mas cerca di bira realidad!

Ayera 30 November 2018 ta un dia hopi importante pa Santa Cruz y principalmente pa Fundacion Centro di Bario Santa Cruz bao liderazgo di sr. Michel Lopez, cu riba su perseverancia a logra pa e fundacion haya un tereno cu lo mester sirbi e meta pa Santa Cruz tin su propio Centro di Bario Santa Cruz, uno cu lo mester bira multifuncional. E centro aki lo mester brinda schoolnan oportunidad di por haci uso di e facilidad, e lo mester sirbi e pueblo pa por yuda stimula y yuda esnan cu pa un of otro motibo no por a sigui nan carera escolar cu aki nan por haci'e y alavez e mester por brinda e posibilidad na e pueblo di por cana, core y muchanan por haci deporte recreacional riba esaki.

Un soño di nos hubentud cu nos a cana cune y sigur nunca nos a bandona. Un proyecto cu nos tin algun aña andando y hasta cu mala fe kier a pasa e grupo di amigonan aki un fastball, pero nos ta traha cu humildad y bondad y tur cos haci di buena fe ningun hende no por kit'e di bo. Mi persona hunto cu sr. Michel Lopez ta hobennan di Santa Cruz y a haci deporte henter nan bida den Santa Cruz y a pone e soño den un plan. Un plan cu no tin color politico, pero un plan pa un proyecto cu lo mester sirbi comunidad y ta netamente pa e motibo aki mi persona a scoge pa no ta miembro di e fundacion pero keda tras di cortina p'asina e proyecto noble aki por cana su caminda.

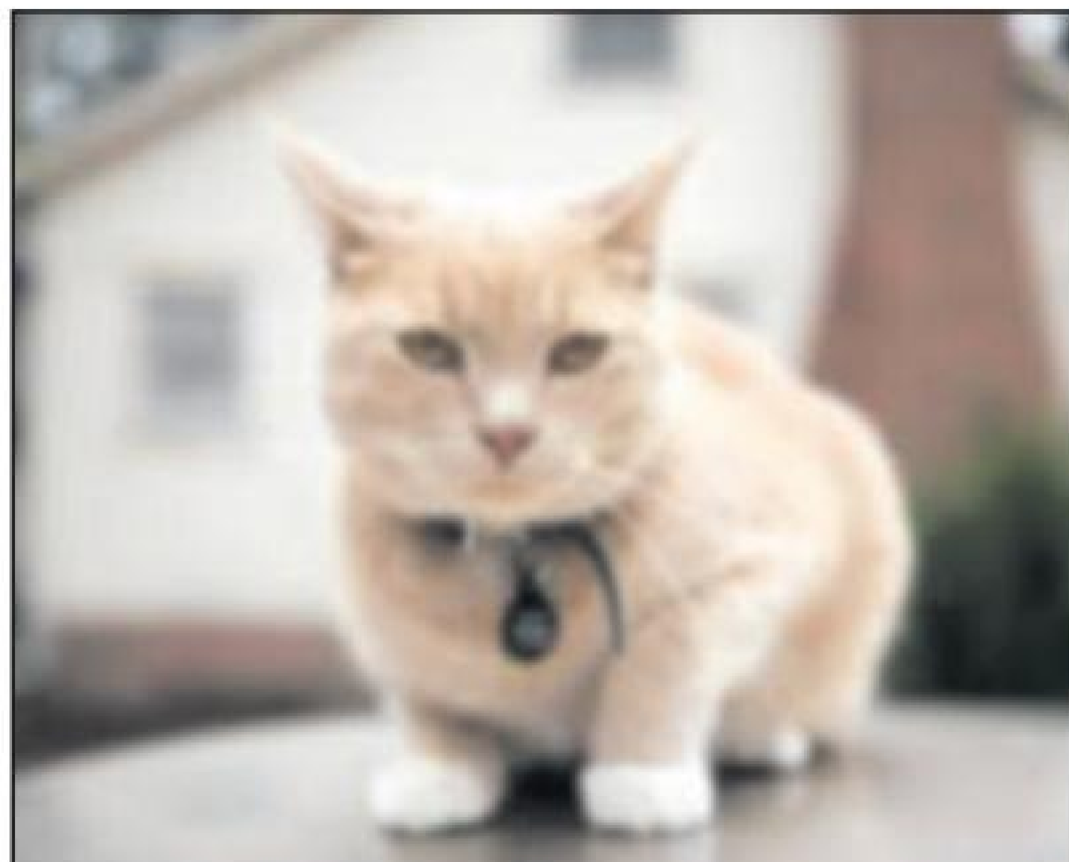
Mi ta hopi orguyoso di mi bon amigo y mescos cu ruman sr. Michel Lopez pa a sigui cu e proyecto y su perseverancia pa por haci esaki realidad. Sigur e tin e mesun pasion cu su difunto tata Maikel Lopez cu a haci hopi pa SV Estrella y awor nos lo sostene Michel Lopez den e proyecto aki. Ta p'esey di awor nos ta pidi pueblo di Santa Cruz pa yuda pa e proyecto aki por ser realiza unda cu nos lo tene diferente actividad otro aña pa recauda e fondonan necesario pa nos por logra e proyecto aki y asina pueblo di Santa Cruz por ta orguyoso cu nan a contribui y logra esaki.

Un biaha mas pabien pueblo di Santa Cruz y sigur nos lo sigui lucha pa por crea mas proyectonan cu tin pendiente y cu spera pronto lo por ser logra na bienestar di comunidad. Y tambe un danki na Minister Presidente Evelyn Wever-Croes y Minister di Infrastructura Otmar Oduber pa a kere den e proyecto y nos ta spera cu Gobierno wak e importancia di e proyecto aki pa comunidad y por duna nan aporte na esaki tambe den un comunidad cu mester hopi ayudo social y recreacional.





Pushi di Ponton cu ta pishi riba porta di bisiña, a causa problema serio entre bisiña



Un pushi tabata e protagonista di un problema cu a bay for di man na Ponton. Presencia policial a wordo solicita pa asina intermedia entre dos bisiña. Un bisiña ta alega cu pushi di su bisiña ta molestia. Henter dia na su porta di cura como su sitio pa pishi. Ni con a core e pushi y laba e porta, atrobe e pushi ta bolbe pishi na e porta. Polis a intermedia y a re-establece paz bek na e sitio.

Doño di pushi a priminti di lo cuida su pushi. E foto usa aki, no ta e pushi di Ponton, pero un otro pushi.

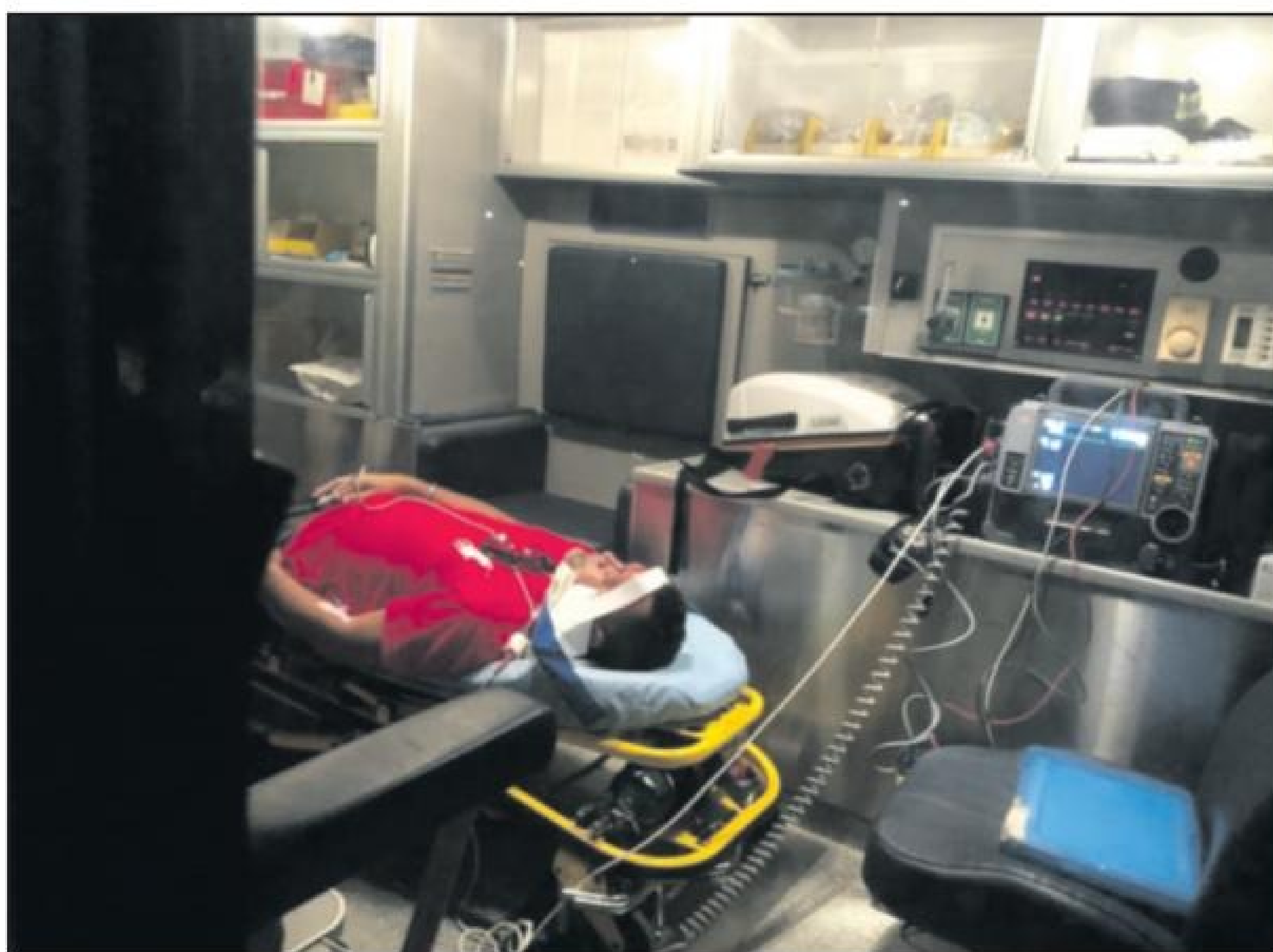
Den Caya Ernesto Petronia:

Chauffeur a perde control ariba su Supra y a basha cura di Santana abao











Diabierna marduga polisnan a bay cu urgencia na e santana, panort di Top Car, unda un auto a drenta e santana. Na yegada di polisnan for di leu a mira un auto color blanco hinca den e santana. Pues e auto, un Supra, a perde control y bay dal contra cura di e santana.

Den e auto tabata tin e chauffeur y e pasahero, un dama. E chauffeur tabata for di tino y e dama na banda tabata hopi spanta. Segun version di e dama, esta e y e chauffeur tabata tras di un auto cu a hit & run nan. No ta conoci na unda esaki a sosode.

Durante e persecucion y cu velocidad halto e chauffeur di e Supra a perde control ariba e vehiculo y a dal e cura di santana kibra y bay paden.

Durante cu e auto tabata drenta e cura, dos pa tres graf a wordo kibra. Na un di e grafnan un caha di morto tabata visibel.

Paramediconan a prepara ambos persona y a transporta nan pa hospital, mirando cu tabata trata di un impacto hopi duro.

1 di December 2018: Dia Mundial Di AIDS





Anualmente riba dia 1 di December, organizacionan rond di mundo ta pone atencion riba e maleza di AIDS pa di e manera aki eleva e conocimento y prevencion riba e maleza aki. E aña aki UNAIDS ta celebrando 30 aniversario desde cu a conmemora e dia aki na aña 1988.

Tur aña di nobo ta enfoca riba un tema y e aña aki e tema ta "Sa bo status". Cu e tema aki organizacionan kier encurasha tur persona pa busca y sa nan status di e maleza AIDS.

For di 1988 te cu awe, progresonan significativo ta sigui wordo haci riba e topico y maleza di AIDS. Internationalmente 3 di 4 persona cu AIDS sa nan status y di e manera aki por tin acceso na tratamento di calidad y servicio di prevencion. Segun UNAIDS e trabao no a caba ainda.

Desafortunadamente na otro paisnan rond mundo tin hopi barera pa hende por haci test di HIV y hopi biaha e miedo pa sa e resultado of e discriminacion ta conduci cu un persona ta prefera di no sa su status te ora cu e sintomanan cuminsa aparece.
Na Aruba pa haci un test di HIV un persona por acudi na su dokter di cas, na un laboratorio of na seccion di Malezanan Contagioso di Departamento di Salud Publico. Test pa HIV ta esencial pa por garantiza tratamento optimal pa un persona cu HIV pa e por biba un bida mas saludabel y mas productivo posibel. Door di sa bo status bo por proteha bo salud y di esnan cu mas bo ta stima.

Departamento di Salud Publico riba dia Mundial di AIDS tambe ta uni su mes y ta encurasha comunidad pa "sa bo status". Den caso di un persona cu HIV, mas trempan e sa cu e tin e maleza mas liher e por cuminsa cu su tratamento y biba un bida mas consciente y saludabel.

Na Bubali:

Pelea na E Boco

Homber a haya su muher cu otro



Diabierna marduga polis a wordo manda E Boco, situa na Bubali pa un pelea.
Na yegada polisnan a constata cu tabata trata di un problema di pareha. Kizas awor aki ex -pareha. Segun nos a compronde, un cabayero a yega e establecimento y a topa su pareha cu un otro homber. Esaki a pone e homber mes cu ta oficial cu e dama su fuse bula y aki lo a start un pelea.
Polis a logra calma e situacion y esnan envolvi sa di awor en adelante kico pa haci.
Esta sigui cu otro of no.

Ticket di entrada pa e show di "The Nutcracker" di Kozlov Dance Academy ta na venta for di awe







Kozlov Dance Academy lo bay tin dos presentacion di e ballet clasico di Pasco "The Nutcracker " na Cas di Cultura, riba diasabra 15 di December pa 7:00 pm y riba diadomingo 16 di December pa 3:00 pm .

E elenco di e ballet Australiano a presenta e produccion di Kozlov Dance Academy 'The Nutcracker' pa prome biaha den 'The Sydney Opera House' na 1981, bao direccion di Leonid Kozlov, director actual di Kozlov Dance Academy, cu ta ex - bailadro principal di e companianan tan renombra , Bolshoi Ballet di Moscou , Russia y New York City Ballet.

Como director di Kozlov Dance Academy, Leonid Kozlov a sa di captiva e publico na Merca y Aruba desde aña 1993 cu su coreografianan extraordinario, acompaña pa musica inolvidabel di Tchaikovsky cu trahenan y decoracion di scenario luhoso den e tayer di e teatro di e Bolshoi Ballet.

E studiantenan di Kozlov Dance Academy lo bay desplega diferente rol, desde e rol principal di "Clara" te cu " The Snowflakes ", cu nan ta bay baila riba spitzen. Sigur cu nan lo haci un impacto riba e comunidad di Aruba, cu nan elegancia y profesionalismo. Kozlov Dance Academy ta den su di sexto temporada riba nos isla y ta sigui educa e studiantenan cu un calidad halto di ballet clasico.

"The Nutcracker " ta e introduccion perfecto di ballet clasico. E presentacion aki ta apto pa mucha di 3 aña bay ariba y ta un espectaculo ideal pa celebra e dianan festivo.

Ticketnan ta 35 Afl y ta obtenibel na Van Dorp Bookstore y na Kozlov Dance Academy, cu ta situa na Vondellaan 19- D.

Pa mas informacion por yama 564-2670 of por bishita www.kozlovdance.com . Pa keda actualiza riba tur e preparacionnan p'e presentacion sigui nos riba nos facebook : www.facebook.com/KozlovDanceAcademy

Riu Palace Aruba a batisa uniform nobo di Los Muchachos

Riu Palace Aruba sa duna nan sosten na algun fundacion y e biaha aki nan a duna sosten na deporte. Riu Palace Aruba a sponsor un team di softball, cual a hunga su prome diabierna anochi. Riu Palace Aruba a sponsor e team cu tin e nomber di Los Muchachos, kendenan a haci nan maximo esfuerso den nan prome wega.

Hungadonan tabata contento di por a ricibi nan uniform y a gradici Riu Palace Aruba pa ta nan sponsor. E team di Riu Palace Aruba , Los Muchachos, tabata contento di por a mustra nan uniform nobo pero tambe di por a mustra nan talento riba veld.

Diabierna anochi e prome wega pa Los Muchachos tabata contra Aruba Trading, cual wega tabata uno amistoso den Copa Navideño 40+. E team tabata entusiasma durante wega y di e oportunidad cu nan a haya pa hunga softball. Na final di wega, Los Muchachos di Riu Palace Aruba a bay cu e victoria di 17-2 contra di Aruba Trading. Diabierna nan lo hunga nan di dos wega den e campeonato y aki nan lo ta enfrentando Airpoort Rebels.

Riu Palace Aruba ta felicita Los Muchachos pa nan prome victoria y pa hisa e nomber di e hotel. Ta desea nan exito den nan siguiente wega.

RIU Hotels & Resorts a habri Riu Palace Aruba na aña 2007. Debi na e gran exito di su prome hotel na Aruba, e compania a dicidi di adkiri un di dos hotel, habriendo Riu Palace Antillas na aña 2014. Hunto e dos hotelnan aki ta maneha mas o menos 25 mil huesped pa luna, cu un nivel di grado di ocupacion mas halto riba nos isla. Entre e dos hotelnan RIU na Aruba, nan ta emplea riba 800 trahado, brindando huespednan e miho nivel di servicio.







Force India ta completa su alineacion pa 2019 cu confirmacion di Stroll



Force India a completa diabierna su alineacion pa e temporada 2019 di Formula Uno cu e confirmacion cu e Canades Lance Stroll di 20 aña, lo ta parti di e ekipo tras di dos aña na Williams.

A medida cu cos a sinta desde Augustus, ora cu un consorcio lidera pa e multimiyonario tata di Stroll, Lawrence, a tuma control di e ekipo cu sede na Gran Britania.

"Esaki ta e comienso di un biahe increiblemente emocionante den mi carera den F1. Mi ta spera di traha hunto cu un ekipo exitoso," Stroll a bisa den un comunicado.

"Esaki ta un gran desafio y mi ta emociona di probecha e oportunidad nobo aki." Stroll, kende a hib p'adilanti un prueba di taira pa Force India na Abu Dabi e siman aki, ya a wordo reemplasa den Williams.

E Canades, kende a termina riba podium na Azerbajan den su debut den e temporada 2017, lo reemplasa e Frances Esteban Ocon, como compañero di e Mexicano, Sergio Perez den Force India.

"Nos ta mira un gran potencial den Lance y nos ta kere cu nos por crea un entorno unda cu e por crece. Nos ekipo a disfruta di un gran exito den e desaroyo di conductornan hoben y talentoso y nos ta hopi emociona di cuminsa nos biahe cu Lance," hefe di e ekipo, Otmar Szafnauer a bisa.

VIANNEY COFFIE, E PROME POLIS PA PARTICPA DEN IRONMAN

E prome pa haci'e den e islanan ABC

Awe Cuerpo Policial Aruba ta anuncia cu sr. Vianney Coffie un polis no desconoci den nos comunidad lo
participa den IronMan 2018. Vianney Coffie ta forma parti di e unidad canino, mihor conoce como
(K9 UNIT) di Cuerpo Policial Aruba.

Tur cos a inicia na e comienzo di e aña aki ora el'a participa den Ronde van Aruba. Esaki tabata e comienzo di un hazaña cu awe e ta bay participa na Iron Man na Colombia.

Despues cu e exigencia di Scol di Polis tabata halto den loke tabata deporte, esey a motiva Coffie pa duna 100% di su parti den deporte pa asina e por termina y haya su MBO diploma di polis. E no por a haci'e su so. Hunto cu su coleganan di klas nan a yud'e y push'e pa asina e pone su mente dirigi pa logra su metanan. Ora el'a wak cu nada ta imposibel, ta di e momento ey el'a wak cu un carera nobo lo inicia su dilanti. El'a hinca su mes den deporte no solamente pa e parti fysico pero mentalmente tambe pa asina e por yega final na cada evento deportivo.

Iron Man 2018:
E Iron Man lo tuma lugar na Colombia.Ta trata aki di un version chikito cu yama 70.3 cu Coffie lo participa. E ta incera 1.9km di landamento, 90km di bicicleta y un half marathon di 21km na pia. Bryan Lampe ta un un di so sostenedornan cu a push'e pa cu awe e ta bay pa e di 2 hazaña cu ta e Ironman. Coffie mes a haci su sondeo y a constata cu na Aruba, Boneiro y Curaçao no tabata tin niun agente policial cu a yega asina leu pa den e evento di magnitud asina aki. Coffie lo ta e prome agente policial di Aruba cu lo participa den e evento aki cu lo carga Aruba y KPA den exterior.

E aña aki Coffie a atende diferente evento deportivo. E motivacion lo sigui y Coffie su meta principal ta pa completa e Ironman 2018 completo. Coffie a viaha caba pa Colombia pa Ironman 2018. Tabata 6 luna di preparacion y awor e dia a yega. Diadomingo awor dia 2 di december 2018 lo tin e competencia y Coffie ta cla pa participa y ta mentalmente prepara. Nos di Cuerpo Policial Aruba ta sumamento agradeci na Coffie pa su lucha y transformacion. Un agente policial cu ta duna ehempel pa e siguiente generacion. Nos ta desea Vianney Coffie hopi exito na Colombia y semper sigui preservera y guia e hobennan cu ta esnan cu lo guia e pais aki mañan.









COI ta vries preparativonan pa prueba di boxeo na Tokio 2020



E comite Olimpico Internacional (COI) a suspende diabierna e planificacion di e pruebanan di boxeo pa Tokio 2020, un ecision cu por haci cu e organismo rector di e deporte aki, AIBA, keda pafo di e weganan door di un disputa encuanto su gestion.

COI a bisa den un comunicado cu tambe a cuminsa un investigacion riba e Asociacion Internacional di Boxeo despues cu AIBA a presenta un informe di progreso centra den su gestion financiero y e integridad deportivo di e entidad.

A referi e investigacion aki como "e comienso di un procedimento cu por hiba na retiro di e reconocimento di AIBA," pero a destaca cu ta spera cu boxeo ta parti di e programa di e proximo weganan.

"E Hunta Ehecutivo di COI ta haci tur esfuerso pa proteha e atletanan y garantisa cu tin boxeo den e Weganan Olimpico di Tokio 2020, independientemente di e medidanan aki."

E Hunta Ehecutiva di COI a bisa cu e planificacion di e torneo di boxeo olimpico a vries, cu efecto inmediato y cu ta suspende e contacto entre AIBA y e Comite Organisador di Tokio 2020.

No a fiha un fecha limite pa e accionnan nobo, pero cualkier decision di retira e reconocimento di un asociacion internacional lo tin cu tuma den un sesion di COI. E proximo sesion ta programa pa Juni di 2019.



Liga Mexico lo reuni cu Conmebol pa posibel regreso na Copa Libertadores

Futbol Mexicano ta busca pa bin bek na Copa Libertadores dos aña despues di a sali for di e torneo cu ta defini e campeon di Sur America pa un problema di calender entre Conmebol y e competencianan local di e representante di Concacaf, e presidente di e Liga MX, Enrique Bonilla a bisa.

E Confederacion Suramericano di Futbol (Conmebol) a adopta un calender anual pa e Copa Libertadores desde 2017.

"Dado e situacion pa cual Conmebol ta atravesando, nos ta acorda cu lo miho ta pa por tin trankilidad den e combersacionnan pa hiba nan na un momento despues cu a defini e situacion di e torneo aki," Bonilla a bisa den un rueda di prensa.

Conmebol a anuncia diahuebs cu e final di Libertadores entre e ekiponan Argentino River Plate y Boca Juniors lo disputa dia 9 di December den e stadion Santiago Bernabeu di Real Madrid tras e hechonan di violencia biba den e antesala di e encuentro di buelta na Buenos Aires.

Ta spera cu Bonilla y e presidente di Conmebol, Alejandro Dominguez, reuni mediado di December.

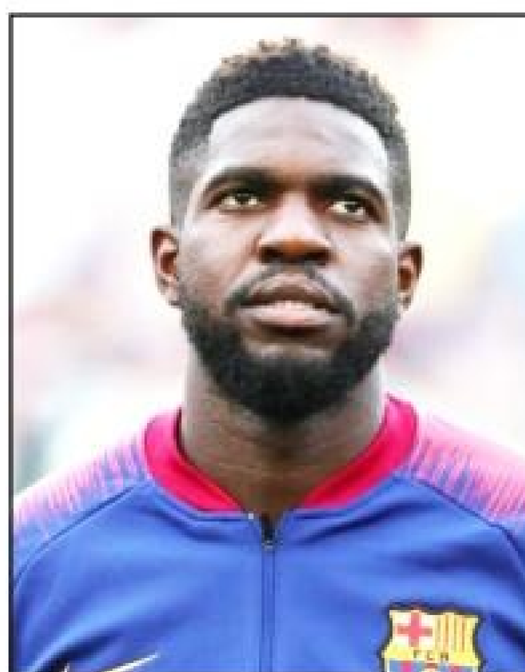
"Pa por competi den e torneo aki semper ta atractivo, semper y cuando duna e factornan. Uno ta, pa nan invita nos y dos pa no afecta e calender di nos liga, ya cu ta cuida e calender di nos liga ta lo mas importante," Bonilla a agrega.

"Nos debe esaki na nos aficionadonan y nos liga cu ta e base di e piramide di futbol, por lo tnto nos mester cuid'e y busca lo miho pa su desaroyo," el a apunta.

E Clubnan Mexicano tabata hunga den Libertadores como invitado desde 1998, temo cu Cruz Azul, Guadalajara y Tigres de la Universidad Autonoma de Nuevo Leon (UANL) a yega na final, pero no a cay contra e Argentino Boca Juniores, Internacional di Brasil y River Plate di Argentina na 2001, 2010 y 2015, respectivamente.

Defensor di Barca Umtiti lo somete na tratamento di rudia pa evita cirugia

E defensor di Barcelona, Samuel Umtiti, lo somete na un tratamento di rudia na Qatar cu por dura varios siman, e club a bisa diabierna, cu e speransa di no mester somete na un cirugia.



E central Frances tabata pafo di veld pa casi dor luna pa un problema di cartilago, pero a bolbe hunga den e empate 1-1 di e fin di siman contra Atletico Madrid. Diaranson el a keda p'afo di e ekipo cu a supera 2-1 riba PSV Eindhoven den Champions League.

"Umtiti lo sigui un tratamento conservador cu e obhetivo di resolve e molesternan den su rudia robes. E hungado lo wordo traslada pa Doha (Qatar), unda cu durante e proximo simannan, lo sigui e terapia aki bao di supervision di e Servicionan Medico di e Club," Barca a sostene den un comunicado.

E hungado di 25 aña, campeon di mundo e aña aki cu Francia, solamente a hunga ocho partido pa loke ta e temporada.



3 Causa di ansiedad pa cuminda cu bo mester sa



E curpa humano tin mester di macronutrientenan esencial pa ta alimenta, manteniendo e salud y e bienestar di cada persona.
E antoho of ansiedad pa cuminda ta indicadornan cu algo ta haci falta na bo organismo. Scuch'e!
Siña scucha e señalnan cu bo curpa ta manda, ta primordial pa controla e ansiedad pa cuminda.
Aunke bo ta come hopi, si bo alimentacion no ta esun adecuado, bo organismo lo pidibo pa bo dun'e nutrientenan di calidad. E forma cu e tin di expresa ta provoca un estado di inkietud y hopi gana di come.
Aki nos lo splicabo e tres causanan mas comun pa cual, hopi biaha, bo tin ansiedad pa cuminda. Si prome cos cu ta provocabo ta un bolo, ice cream, batata hasa of hopi chuculati, no ta hamber: ta ansiedad.

Causanan di ansiedad pa cuminda

1. Consumi zetmeelnan malo

Cualnan ta bon y cualnan ta malo? Bo mester consumi zetmeel bon y tin cuidao cu e cantidad cu bo ta consumi, pero kico esey ta nifica? Hopi di e alimentonan cu nos come ta procesa.
Esey kiermen cu mayoria di e nutrientenan (mineral, vitamina y enzima) ta wordo elimina na momento di su procesamento. Esey por yega na genera cu nos organismo ta sufri un deficit di nutriente y p'esey, ta demanda mas cuminda.
Cerealnan refina manera aros y trigo cu cual nos ta traha pan, dessert y pasta, ta un ehempel cu nos mester evita den nos dieta diario.
Ora cu bo come hariña refina y sucu, bo curpa lo bay pidi mas. Esey ta debi cu e tipo di alimentonan aki ta procesa di forma mas rapido y e curpa ta segrega e mayor cantidad di insulina.
P'esey ora cu nos scoge pa zetmeel, nos mester opta pa esunnan mas natural y halto den fibra. Por ehempel; avena, alimentonan integral, fruta, berdura. Eseynan ta loke e curpa tin mester.
No mester elimina zetmeetl, pasobra nan ta e mayor proveedor di energia den terminonan di actividad fisico y mental. Tin cu come esunnan adecuado y den cantidadnan necesario.



2. Pasa hopi ora sin come

Cuminda ta combustibel di e curpa. Come ta haci cu e personanan ta sinti nan mes mas activo y mas salud.
Pasa mas di cuater ora sin come ta haci cu e hormoon cu ta encarga pa stimula e apetit y ta produci cu bo ta come en exceso.
Purba di parti e cuminda den cinco diario y come cada tres pa cuater ora. Esey lo mantene stabil e nivelnan di glucose den sanger y por lo tanto, lo yudabo controla e anshanan pa come.
Mester sa con pa come y haci'e di manera balansa. E clave ta pa siña combina e alimentonan entre proteina, zetmeel y berdura. E mescla aki lo aporta tur loke e curpa tin mester: nutriente, energia y mineral.

3. Stress

E emocionnan tin un papel fundamental den e forma di alimenta nos. Hopi hende ta come sin tin hamber. Loke nan ta haci pa yena e bashinan emocional, pasobra nan ta sinti nan so, nan ta laaf of ta sufri di stress.
Otro biahanan stress ta wordo produci pa carganan laboral. Personanan mester premia nan mes despues di un hornada intenso di trabao.
Den e casonan aki, e miho trofeo ta un chuculati, un creamcone y cubri cu crema Suizo of cualkier otro cos dushi.
Bo mester sa ki carencia, insatisfaccion of problemanan personal no por wordo resolvi atrabes di cuminda.
Ningun cos dushi por calma e hamber emocional. Cultiva bo mente, prepara bo mes den e ambito profesional, nutri bo spiritualidad y ehercita bo curpa, ta constitui un forma di nutricion.
E secreto pa controla ansiedad ta mehora e calidad di bo alimentacion. Bo dieta diario mester inclui cuminda cu un balor halto nutricional, pasobra e ta aporta mayor cantidad di nutriente y menos caloria.
Ta importante pa bo aumenta e consumo di fibra, y bebe hopi awa. Tin biaha e por confundi sed cu e gana di come. Ora bo tin ansiedad, bebe awa y warda pa e sensacion disparce.
Bo por controla e ansiedad pa e cuminda di forma natural cu infusionnan cu ta yuda controla e apetit manera thee berde of un yerba mate.
Tambe bo por practica otro actividadnan cu no ta relaiona cu cuminda y lo yudabo evit e atraccionnan. Medita, cana, haci yoga of scucha musica, ta perfecto pa e fin aki.



Un "Baby Trump Blimp" ta bula durante e protestanan contra G-20 na Argentina

E blimp cu ta caricaturisa e presidente di Merca, Donald Trump, a aparece bulando dilanti di e Congreso Nacional na Buenos Aires, den cuadro di e protestanan contra e Cumbre di G-20 cu ta tumando luga na Argentina.

E blaas gigante conoci como "Baby Trump", tin bruki bisti, un telefon celular den su man drechi y un cara cu ta mustra un expresion di enfado.

Su origen ta Britanico, pero e tabata tey presente den varios protesta contra e mandatario Mericano den varios ciudad di mundo manera London, Paris, New York of Dublin.

E "Baby Trump" ta midi seis meter di halto y a wordo crea pa un grupo di activista di Reino Uni, kendenan a pidi pa yuda financia na e mas di 20 mil dollar necesario pa nan creacion.

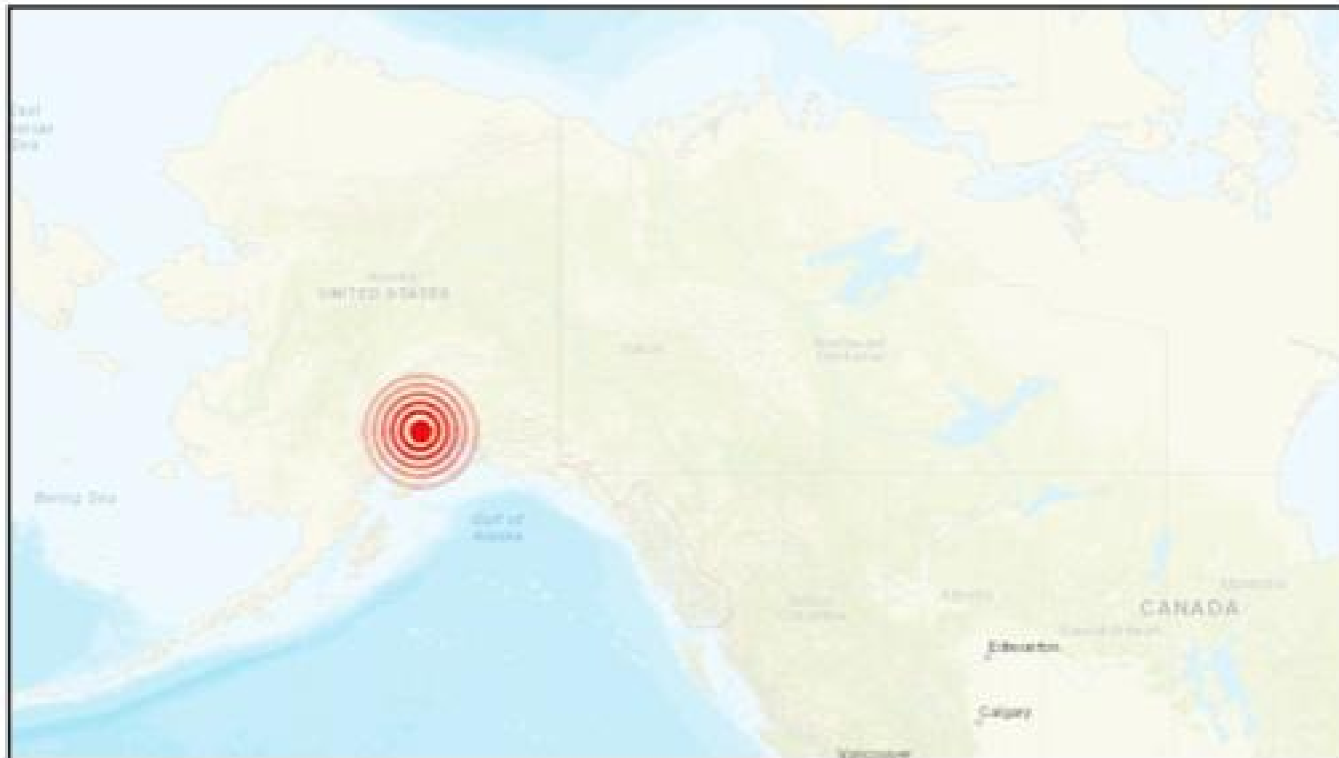
E caricatura di Trump den forma di blaas tin su propio cuenta di Twitter, for di unda ta publica imagen for di varios punto di e planeta cada biaha cu e bay laira.

E periodista Britanico Brett Mason, kende ta na Buenos Aires cubriendo e cumbre di lidernan, a informa riba e lansamento di e blaas na Buenos Aires riba e mainta di diahuebs.





Alerta di tsunami tras un teremoto di magnitud 7,0 na Alaska



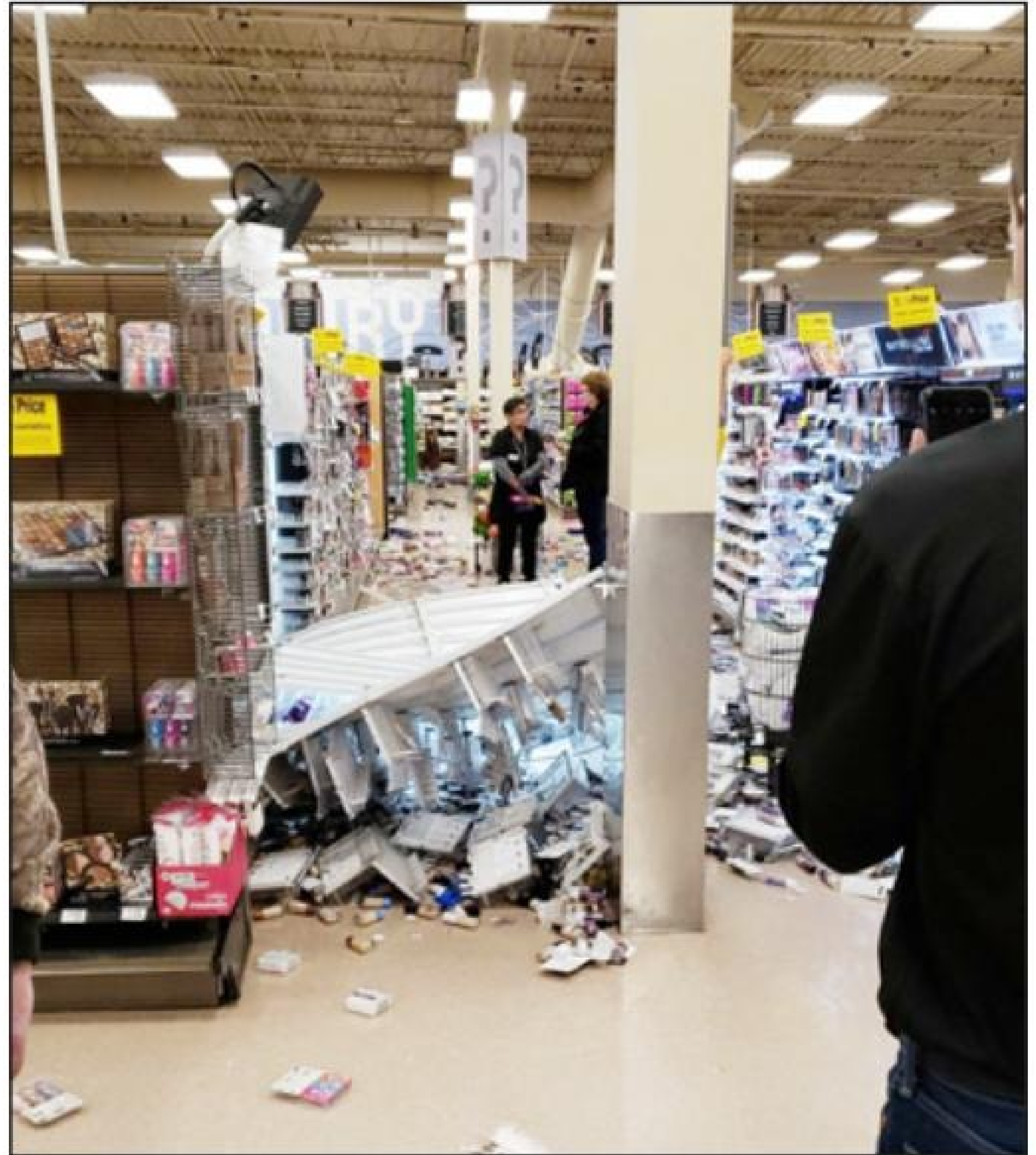
Un teremoto di magnitud 7,0 a tuma luga diabierna den e estado di Alaska (Merca), Servicio Geologico di Merca a informa. (USGS) E epicentro di e teremoto a ubica 13 kilometer di e ciudad di mas grandi di e estado, Anchorage, y na 40 kilomter di profundidad.

E Administracion Nacional Oceanico y Atmosferico (NOAA) di Merca, a emiti un alerta di tsunami pa e zonanan costero di Cook Inlet y sur di e peninsula di Kenai.

Poco minuut despues di e prome teremoto, USGS a registra un serie di cinco aftershock di magnitud di 3,7 te cu 5,7 den e mesun zona.

E secretario di Interior di Merca, Ryan Zinke, a anuncia cu e teremoto na Alasca a causa "dañonan severo" na caminda, brug y tuberianan di awa. Ta raporta cu varios edificio di oficina di Anchorage a wordo evacua.

Riba rednan social ya a aparece imagen di e consecuencianan di e sismo.



Aresto y enfrentamento:

E protesta di e vestnan geel ta extende pa Brussel



E protesta di e asina yama "vestnan geel" a extende di Francia pa Belgica. E manifestantenan a subi caya diabierna na Brussel pa protesta contra e aumento di prijs di combustibel y di impuesto.

Un multitud a blokia un cruzada centrico na Brussel, exigiendo e dimision di e miembronan di gobierno.

Un total di 60 persona a wordo aresta prome cu por a sosode un explosion di violencia principalmente door di blokia e cayanan y tira flares.

E enfrentamentonan a cuminsa ora cu varios centenar di manifestante a dirigi na e oficina di e prome minister Charles Michel, demandando su dimision. Piedra y señalnan di trafico a wordo manda contra polis, cu mester a recuri na e cañonnan di awa.

Den un di e potretnan subi riba internet, por a mira un vehiculo policial cubri di vlam.

Como reaccion na e protesta, e prome minister Belga a expresa su comprension pa e manifestantenan y nan problemanan ifnanciero, pero a recorda nan cu "placa no ta cay for di shelo."

E manifestacion, no autorisa y instiga mediante rednan social, a inspira riba e protestanan di e "vestnan geel" na Francia contra e hisamento di prijs di combustibel, imponi pa e presidente Emmanuel Macron.

Aunke e protestanan a sacudi varios zona di Francia den e ultimo dos simannan, nan a bira specialmente violento na Paris. E capital Galo a wordo compara c un zona belico door di e baricadanan y e duro enfrentamentonan cu polis.

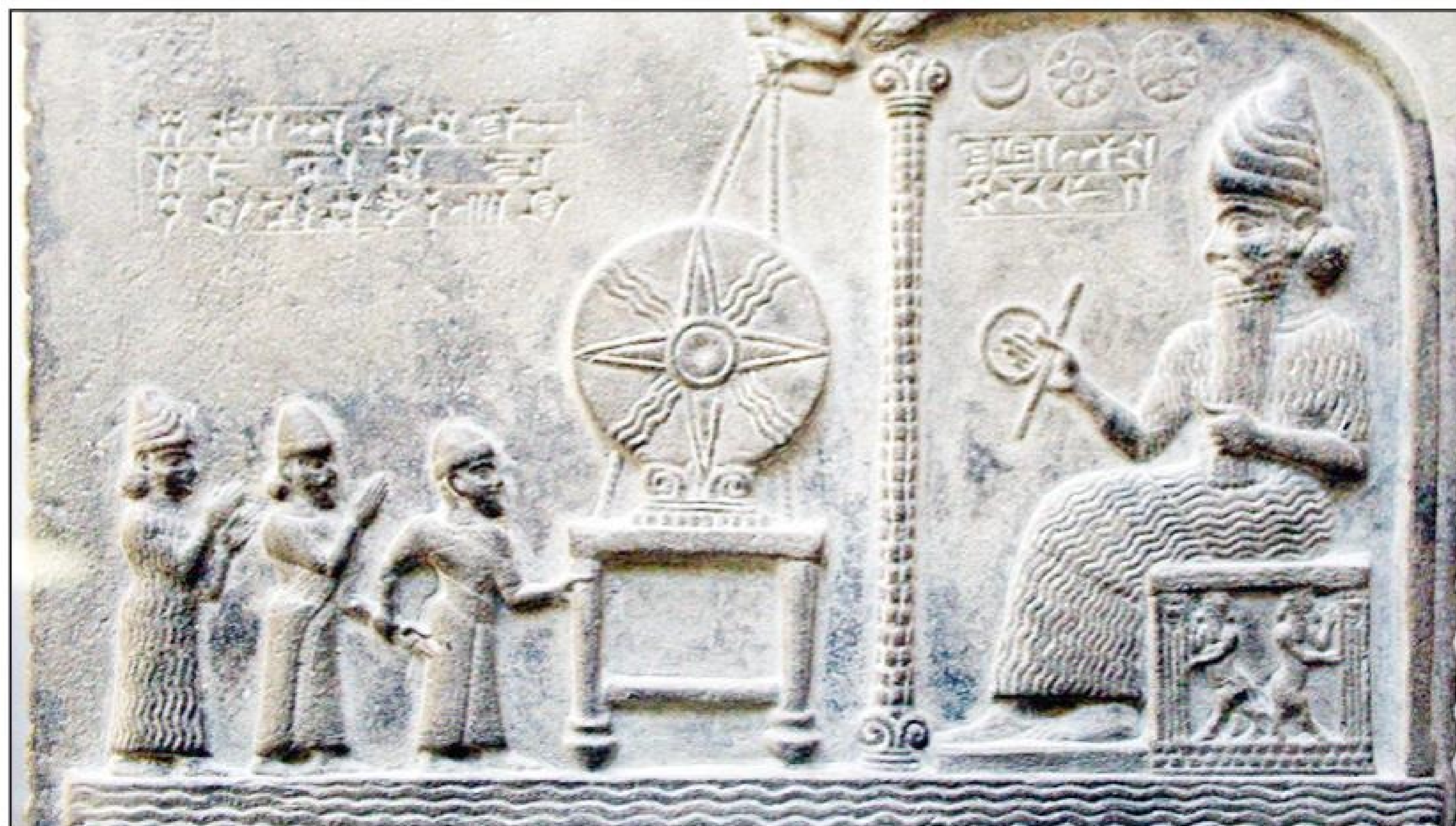
Ta reconstrui e idioma extinto di Babilonia y ta crea un pelicula papia den e lenga aki

Un investigador di e Universidad di Cambridge (Reino Uni) a reconstrui e fonetica di e idioma usa den antiguo Babilonia, extingui pa casi 2000 aña y a crea un pelicula protagonisa pa su alumnonan y papia completamente den e lenga aki como parti di un campaña pa rebiba su uso.

E film, publica luna pasa riba Internet, a recrea un cuenta popular skirbi riba un tabla di klei di aña 701 prome cu Cristo.

E argumento ta wordo relata, yama "e homber pober di Nippur", ta conta storia di un homber cu apesar di su trabao duro, ta biba hinca den miseria y cu, tras di a haya un cabrito a cambio di su unica prenda di bisti y ofrece e animal na e alcalde di e ciudad, ta wordo engaña pa e ultimo aki.

E pelicula ta representa e culminacion di mas di dos decada di investigacion linguistico cu a tuma luga pa Martin Worthington, di e scol Saint John di e menciondo cas halto di estudio, pa reconstrui e sonido di e antiguo lenga franca di Medio Oriente, usa pa reynan Babilonico na Mesopotamia, como tambe pa e faraonnan Egipcio y otro soberanonan di Oriente Proximo.



"E reconstruccion di e sonidonan di un lenga morto ta, den cierto medio, un arte scur," Worthington a expresa y a agrega cu e transcripcionnan di Babilonio den alfabet Griego a yuda berigua con e antiguo idioma extinto tabata zona.

"Como tambe, Babilonio ta estrechamente relaciona cu Arabier y Hebreu," locual ta ofrece un ayudo adicional pa reconstrui su pronunciacion, ya cu "e sonidonan di e lenganan Semitico, tin e tendencia na ta hopi stabil cu esunnan Indoeuropeo," e catedratico a señala.

Hackers a horta dato di 500 miyon di huesped di e hotelnan Marriott



E compania Mericano Marriott International a revela diabierna cu cerca di 500 miyon di registro di cliente di su cadena di hotel Starwood, incluyendo datonan personal y di credit card, a wordo horta pa piratanan informatico desde 2014, Reuters a indica.



SERVICIO Y COMPRA

Santa Cruz
BARBERSHOP
Mon-Fri: 8AM-9PM • Sun: 9AM-6PM
T1.600-6673 • T2.592-1880

Professional tattoo
Pro Tatoo 2
Santa Croes 36 - A
Tel.: (297) 583 6602 - Cel.: (297) 593 3946
Oscar Vidal @PROTA2AUA

POWERLIFTING • BODYBUILDING
WARRIORHOUSE
GYM

Situa na
Santa Cruz 266
Tel: 566-4478

HAIRCUTS · LINEUPS · FADES · STRAIGHT SHAVES · DESIGNS
FRESH CUTZ
BARBER SHOP
BY MATATAN
SANTA CRUZ 102 · LOCAL 1
585-0121 747-0121

Cilantro's Grill
Pa pedido yama 594-0635

DPC Dijkhoff Pest Control
Dijkhoff
Pest Control
SEROE PRETO 14K CEL: 5679166
DIJKHOFFPEST@HOTMAIL.COM

TA BENDE
Store display table
For sale!
700,- florin

Si bo ta interesa
pa cumpra, por yama na

748- 8280

VERHUIZING - MOVING - MUDANSA

RENT THIS TRUCK

CUMINZANDO NA
75 FLORIN PA TRIP

WHATSAPP / CALL:
749-3461

Bo dak ta lek ??
Nos ta drecha dak cu garantia di 10 anja, tambe ta hasi trabow di verf, welder, coriente, plumming, metsla, carpinte , haci cura limpi y kap mata.
Yama:
560-8568

SEDE DI BBQ
TIN DIADOMINGO
AWO BBQ Y CUMINDA
DI PASCO LO TIN,

AJACA
HAM HORNA
LOMITO
1/4 GALINJA CU SU REJENO
AROOS CON POLLO
SALADA DI GALINJA
SALADA DI BATATA
BBQ
PINCHO
CHORISO
PA PEDIDO POR JAMA NA
569 0131

!!!GANGA!!!
TRAILER HOME FOR SALE,
taxatie report 33000
Baratiyo awor
24500,00 discutibel!!
más un chikito pa
6500 negociable
Tur dos pa 30000,00.
Great pa biba den dje of pa verhuur e ,tambe muebels nan pa motibo di mudansa.
5929246

Pa bo
matanan
ta berde y bunita
Gordura
di bon calidad. Alf 8,= pa saco, cumpra 10 ta delever gratis.
Tel.
592-6209

SERVICIO SEPTIC
Servicio di Septic Tank – Chica Pos
Yos Septic Tank
Tel: 566-6144 / 748-2689
Yos ta yega mesora y sigur!

CONSTRUCTION
Ta haci trabao di coriente , verf , plumming , welder, metsla , drecha dak , haci cura limpi , corta mata
yama : 5608568

Servicio na Comunidad

Brandweer	911
Polis	100
Polis Oranjestad	102
Polis San Nicolas	104
Polis Santa Cruz	105
Polis Shaba	107
Tiplijn	11141
Ambulance San Nicolas	584-5050
Ambulance Sasaki	582-5573
Ambulance Wayaca	582-1234
Horacio Oduber Hospital	527-4000
Centro Medico San Nic.	524-8833
SVB AO Ziekmelding	527-2782
Servicio nan	
Elmar storingdienst	523-7147
Web storingdienst	525-4600
Setar storingdienst	117
Digicel	145
Reina Beatrix INT Airport	524-2424
Serlimar	584-5080
Arugas	585-1198
Guarda nos costa	913
Aurora Funeral Home	588-6699
Royal Funeral Home	586-4444
Ad Patres Funeral Home	584-2299
The Olive trees Funeral Home	582-0000
Fundacion	
Rode Kruis	582-2219
Fada	583-2999
Fundacion Respetami	582-4433
Fundacion Guiami	587-1677
Muhe den dificultad	583-5400
Telefoon pa hubentud	131
Centro Kibrahacha	588-3131
Stichting Bloedbank	587-0002
Mary Joan Fundation	588-9999
Kiningin Wilhelmina Fonds	582-0412
Fundacion pa nos mucha nan	583-4247

NUMBER DI LOTTO

SOLO Di Pueblo — Lotto — Cambiando bida...

Lotto Merdia November 30	Lotto Anochi November 30
CAT4CHI	CAT4CHI
Sorteo # 2407	Sorteo # 2125
7857	0081
6444	3347
9581	3073
BIG 4	BIG 4
Sorteo # 2407	Sorteo # 2125
0564	09528
1OFF	1OFF
Sorteo # 463	Sorteo # 181
9042	3683
ZODIAC	ZODIAC
Sorteo # 2407	Sorteo # 2125
7868	2286
Gemini	Aries

DIARIO
November 30
1. 1637
2. 8607
3. 5977

SUPER 4
8868

CURACAO
November 30
1. 0132
2. 4075
3. 1889

Flamingo
November
1.
2.
3.

Lotto di Dia	Lotto 5	Mini Mega
November 30	November 28	November 30
09 11 15 19 26	06 11 15 16 33 18 D	02 07 08 22 07

CAF ta kita e sede di Copa Africano di Nacionnan 2019 for di Camerun



E Confederacion Africano di Futbol (CAF) a informa diabierna, cu nan a kita e organisacion di e Copa Africano di Nacionnan 2019 for di Camerun, den un decision unanime tuma tras un reunion di su comite ehecutivo.

Morocco ta awo e faborito pa tuma cargo di e organisacion di e torneo amplia pa 24 ekipo, cu lo tuma luga dia 15 di Juni pa dia 13 di Juli.

E sede nobo lo wordo anuncia prome cu fin di aña, un miembro di e comite ehecutivo di CAF a bisa Reuters.

E Copa di Nacionnan di e proximo aña lo ta e prome cu ta wordo traslada mediado di e aña pa pone fin na un largo enfrentamento entre Club y paisnan door di e cesion di e hungadonan.

E capacidad di Camerun di organisa e torneo a wordo cuestiona pa prome biaha aña pasa, ora cu CAF anuncia cu e torneo lo bay tin ocho ekipo mas y cu unicamente paisnan cu ya tabata tin un infrastructura cla por organisa e evento. Esun di 2019 lo ta e di cuatro edicion consecutivo di e torneo den tin un cambio di anfitrion.

E edicion di 2013 lo a bay pa wordo celebra na Libia, pero e situacion di siguridad a haci cu e sede a bay Sur Africa.

Na 2015, Morocco a perde e organisacion pa miedo cu e fanaticonan cu ta biaha, por haya e virus di Ebola y Guinea Ecuatorial a keda cu e sede seis luna prome cu e inicio di e competencia.

Por lo tanto, e edicion di 2017 lo a bay pa celebra na Sur Africa, pero a intercambia cu Libia, cu tampoco por tabata e sede y finalmente Gabon a tuma cargo di e organisacion.

Noticia na Español

El Papa anima a niños con enfermedades tumorales:

"Vencer es el horizonte para ir adelante"

De la Clínica de Oncología en Wrocław (Polonia)



El Santo Padre Francisco ha compartido parte de la mañana con un grupo de niños con enfermedades tumorales de la Clínica de Oncología en Wrocław (Polonia), en el Vaticano.

"La victoria es diferente para cada persona: cada uno vence a su manera, pero vencer siempre es el ideal, es el horizonte para ir adelante. No os desaniméis", les ha dicho el Papa durante la audiencia, celebrada esta mañana, viernes, 30 de noviembre de 2018, en la Sala Clementina del Palacio Apostólico.

Francisco les ha agradecido su visita y ha compartido con ellos una reflexión: "Vuestro camino en la vida es un poco dificultoso, queridos niños, porque tenéis que curaros, vencer a la enfermedad o convivir con la enfermedad: esto no es fácil. Pero tenéis muchos amigos, muchos amigos que os ayudan tanto. Y también vuestros familiares os ayudan a seguir adelante. Pensad bien en esto: no hay dificultad en la vida que no se pueda vencer".

Y luego, el Papa ha añadido: "A cada uno de nosotros, el Señor nos ha dado un ángel de la guarda, desde que somos pequeños hasta que somos ancianos. El Señor nos lo ha dado para que nos ayude en la vida".

Cada uno de vosotros tiene el suyo, ha recordado el Papa. "Acostumbraos a hablar con vuestro ángel, para que os guarde, os inspire y os lleve a vencer siempre en la vida".

Asimismo, el Santo Padre se ha dirigido a los acompañantes de los niños: "Gracias por cuidar de estos niños, ayudándoles a crecer".

El encuentro ha concluido con un momento de oración, propuesto por el Papa Francisco, que ha invitado a rezar Nuestra Señora el Ave María en polaco, antes de impartir la bendición.

Oracion di Dia

Rumannan feliz dia y un luna nobo yena cu bendishon y colma cu hopi amor y paz di Señor.

Nos ta acercando e final di un aña liturgico y e Palabra di Dios ta invita nos pa nos haci un balansa spiritual, kier min pa nos revisa e diesdos lunanan cu Señor a regala nos. Nos por descubri cu den cada momento di nos bida cu Dios ta presente den nos bida pa guia cada un di nos pasonan cu nos ta dal. E ta e luz berdadero, e speranza grandi, Esun cu ta duna nos aliento ora nos forza caba, E ta calma nos ora nos ta agitá y e circunstancianan ta agobia nos y ta duna nos speranza ora cu tur cos ta parce perdi. Pesey manera e Palabra ta bisa nos awe cu nos mester keda alerta y resa constantemente pa nos tin forza pa scapa di tur loke mester sosode y asina keda para firme dilanti di Yiu di hende. Lucas 21, 34-36

Oracion: Bini, Señor Hesus, nos ta desea di deposita den Bo mannan dibino cada proyecto cu nos tin pa e aña liturgico nobo sabiendo cu nos tempo no ta e tempo di Dios. Spirito Santo yuda nos pa nos somete nos mes na Dios Su boluntad. Duna nos forza renoba pa nos por enfrenta cada reto cu tin nos dilanti cu hopi fe y confianza den Dios cu ta nos speranza y e luz berdadero cu ta guia nos pasonan pa nos no cana den scuridad nunca. Tur esaki nos ta pidi Bo pa medio di Cristo nos Señor. Amen.

DUSHI CUMINDA CRIOLLO NA E TERENO DI KOYARI DIADOMINGO AWOR 2 DECEMBER 2018

Diadomingo awor dia 2 DECEMBER 2018 lo bay tin bendemento di Cuminda criollo riba e tereno bendiciona na Koyari, adres Koyari 13-B. Nos lo bay tin BAMI GORENG CU SATE, Pisca fresco hasa y un dushi cuminda di Pasco. Tambe lo bay tin Johnny cake cu keeshi, Johnny cake cu bakiyou, refresco, batidos, bolo y Jello y tambe lo bay tin dushi ayaca.

Tur cuminda lo bin acompanja pa aros, salada, banana y pan bati. Tambe nos lo bay tin flanel, blusanan y hopi acesorionan di bisti y mucho mas.

Horario lo ta di 12.00 merdia te cu 3.00 pm. Por jama na cell. 7433168 of na cell. 5949480 pa haci boso pedido pa un dushi cuminda.

Bini uno, bini tur. Bin purba nos cuminda sabroso cu nos ta ofrece. Nos ta warda bosonan sin falta na Koyari.

Sudoku

7				3	5		2	8
	9	5		8	4			6
2	8	3		1	6	4	9	
4	5				1	6	7	9
	2		5		9		4	
9	3	7	4				1	2
	4	2	6	9		3	5	1
3			1	5		9	8	
5	1		8	4				7

Sopi di letranan

N	A	Y	S	A	M	R	Z	K	J	N	N	K	G	G
K	O	T	R	L	X	Z	O	Q	P	P	B	G	H	M
K	Z	J	E	M	H	A	D	A	N	A	R	G	S	F
J	A	É	N	E	Z	A	L	L	I	V	E	S	O	G
T	K	C	Ó	R	D	O	B	A	Y	Y	Z	M	I	B
G	E	K	H	Í	X	X	C	H	J	M	L	J	K	H
A	E	H	J	A	L	E	Á	J	M	Á	T	J	M	I
U	W	E	Z	P	H	Q	D	A	E	L	F	Z	P	E
N	J	S	N	K	Z	Y	I	D	O	A	Q	U	B	X
L	I	P	A	I	W	P	Z	P	Y	G	L	C	A	Y
Z	Y	W	R	Q	O	H	I	O	R	A	A	I	V	M
H	J	R	K	Q	D	R	A	Z	V	V	N	Y	L	E
V	U	W	E	N	L	V	Q	C	F	S	W	T	E	V
K	S	Z	L	F	L	Q	W	N	G	C	L	V	U	Q
Q	S	V	B	F	B	J	Q	Y	K	V	H	G	H	K

CÁDIZ
HUELVA
MÁLAGA
GRANADA
SEVILLA
JAÉN
CÓRDOBA
ALMERÍA

Condorito



PRONOSTICO DI TEMPO VALIDO TE DIASABRA 01 DI DECEMBER 2018

COMPILA:
DIABIERNA 30 DI NOVEMBER 2018 17:00 (21:00 UTC)

TEMPO:
AWE ANOCHI: LEVEMENTE TE PARCIALMENTE NUBLA I GENERALMENTE SECO
DEN MARDUGA I MAYAN: PARCIALMENTE TE BREVEMENTE HOPI NUBLA CU CHENS PA LOCALMENTE UN AWACERO BREVE.

TEMPERATURA MAXIMO 30 GRADO CELSIUS Y TEMPERATURA MINIMO 25 GRADO CELSIUS.

SOLO LO BAHA AWE NOCHI 06:12 PM Y LO SALI MAYAN MAINTA 06:45 AM.

BIENTO: MODERA FOR DI DIRECCION OOST TE OOST- NOORDOOST;
FORSA 3 TE 4 (12 TE 30 KM/ORA, 7 TE 16 NUDO)
DEN DIA BASTA FUERTE TE POSIBLEMENTE FUERTE DEN RAFAGA;
FORSA 5 TE 6 (31 TO 50 KM/HR, 17 TO 27 NUDO).

SITUACION GENERAL DI TEMPO:
DEN PROXIMO 24 ORA, NO TA SPERA MUCHO CAMBIO DEN E TIPO DI WEER CU TINI ACTUALMENTE. HUMEDAT DISPONIBLE DEN NIVELNAN MAS ABOU DI ATMOSFERA LO PONE CU TEMPORALMENTE MAS NUBIA LO PASA RIBA REGION LOCAL. PRINCIPALMENTE DEN ORANAN DI MARDUGA I MAINTA TREMPAN E NUBIANAN AKI POR PRODUCI UN AWACERO PASAJERO RIBA PARTI DI E ISLA.

CONDICION DI LAMA:
OLANAN DI LAMA LO TA FOR DI DIRECCION OOST CU HALTURA DI 3 TE LOCALMENTE 5 PIA CU E OLANAN DI MAS HALTO NA COSTANAN OOST TE NOORDWEST DI E ISLA.

FENOMENONAN SPECIAL: NINGUN

SISTEMA SIGNIFICANTE DI TEMPO TROPICAL:
AWE TA E ULTIMO DIA DI TEMPORADA DI ORKAN 2018 DI ATLANTICO. DURANTE E PERIODO DI 1 DI JUNI TE CU AWE 30 DI NOVEMBER 16 CICLON TROPICAL A WORDU REGISTRA FOR DI CUAL TABATIN 15 TORMENTA TROPICAL. FOR DI E 15 TORMENTANAN AKI A DESAROYA 8 ORKAN. DI E 8 ORKANAN A DESAROYA 2 ORKAN FUERTE. A PESAR CU E TEMPORADA TA FINALIZANDO AWE, SERVICIO METEOROLOGICO DI ARUBA LO SIGUI VIGILA OCEANO ATLANTICO PA DESAROYONAN Y SI TA NECESARIO EMITI AVISONAN PA PUBLICO.

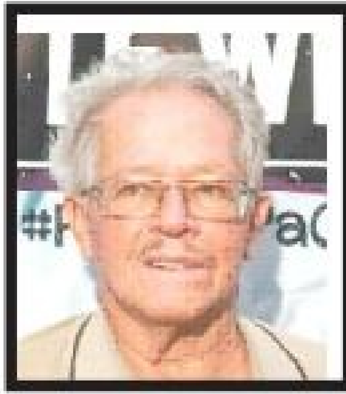
POTENCIAL DI AWACERO PA PROXIMO 24 ORA: 1 TE 2 MM; LOCALMENTE ESAKI POR VARIA

REGISTRACION DI TEMPERATURA (CELSIUS) Y AWACERO (MM) DEN ULTIMO 24 ORA:

AIRPORT MAX 31 / MIN 24 / 0.2

PRONOSTICO DI TEMPO PA PROXIMO TRES (3) DIANAN:
LEVEMENTE TE PARSIALMENTE NUBLA CU LOCALMENTE UN AWACERO PASAJERO.
BIENTO LO TA MODERA TE BASTA FUERTE FOR DI DIRECCION OOST;
DEN DIA POSIBLEMENTE FUERTE DEN RAFAGA;
TEMPERATURA MAX / MIN LO TA: 31/25

Na nomber di su esposa, yuinan, nieto y nietanan, bisanietanan,
Rumannan, henter famia nos ta gradici
Demas famia, conocirnan y tur esnan cu na un manera of otro a duna
Sosten , Consuelo y forza durante fayecimento y entiero di
Nos defunto stima:



Gabriel José Henriquez

Mihor conoci como Jossy
*17 – 03- 1942 - 22-11-2018

Un danki ta bai na un y tur cu a manda flor, hasi yamadanan telefonico
y medianan social. Boso muestra di antencion tabata un gran Consuelo pa nos.
Un danki special ta bai pa Dr. keuter, Dr. Shailing Jacobs, zaalartsnan , zusters y broeders nan
Na hospital tower B piso 3 masha danki pa e antecion, Sulaika Geerman,Rachel Kraaivanger y Afranina Henriquez,
Amigonan di Hesus y Maria, Grupo Walishali y na Aurora Funeral Home.
Henter famia cu a duna nos sosten.

Alavez nos ta invita pa 2 santo Sacrificio di Misa cual lo tuma lugar :
Diasabra 1 December 2018 pa y diaranson 5 december 2018 na Misa Inmaculada Concepcion na Santa Cruz pa 7:00 p.m.
Despues di misa lo tin un Rosario na
Cas Siribana 11-B

INVITACION PA ORACION PA DIASABRA AWOR DIA 1 DEC. 2018 NA KOYARI

Grupo di oracion the Voice of Jesus ta invita henter pueblo di Aruba pa diasabra awor dia 1 DEC. 2018 na Koyari pa 8.00 di anochi. Nos lo bay tin e Sto. Rosario, Bijbel y oracionnan y cantonan. Pa e diasabra aki Vidente Valerie lo ta presente y e lo bai papia tocante di un topico hopi importante.
Tur diasabra tin bon topiconan y hopi interesante pa boso bida.
P'esey un invitacion ta bay pa un y tur pa asisti sin falta na e anochi di oracion hopi importante aki. Bini uno, bini tur.

DRS. ROBERT ANJIE CURPA:

CAMBIONAN DEN LEY LUTV TA UN TRAICION CONTRA E PAIS ARUBA

Recientemente Parlamento di Aruba a hasi cambionan den e ley di LUTV cu ta un acto di traicion contra Aruba. E cambionan aki entre otro ta deshaci di e swiss model cu tawata pone cu un persona no por tin un permiso mas cu 3 aña y tambe ta habri e porta pa famia di esun cu tin e permiso bin Aruba. Nos no por compronde con politiconan cu supuestamente ta bisa cu nan ta stima Aruba ta haci contrario y ta sigui habri e fronteranan hancho habri pa mas stranhero drenta Aruba cu tur e consequencianan negativo ariba varios nivel manera entre otro sociaal, economico, capacidad di cargo, finansas publico y no di papia mes di perdemento di identidad. Partido CURPA tawata e unico partido cu un maneho fuerte pa cera y controla nos fronteranan y combati ilegalidad. Ningun partido a durf di bin cu un maneho fuerte asina pa miedo di perde voto. Den nos programa "Vol is vol!" Nos e describi extensivo con nos lo a cera y controla e fronteranan. Un pais sin fronteranan no ta un pais. Entre otro nos lo a termina cu e fenemeno di cheap labor door di pone un paro temporal per direkt na otorgamento di permisonan di trabou y ilegalidad. Di e forma aki salarionan lo subi sin mester hisa minimumloon y mas entrada lo a drenta den caha di gobierno, fondonan di AZV y AOV pensioen y cartera di e trahador. Nos lo a kita beneficionan di esnan cu permiso di trabou cu mester ta pa Arubianonan y esnan cu e nacionalidad Hulandes so manera AZV, AOV pensioen, otorgamento di tereno erfpacht etc. Nos lo a para naturalisacion pa haya paspoort Hulandes of haci esaki dificil pa haya. Tambe nos lo a intrduci boetnan halto pa companianan cu ta emplea ilegal y asina mi por menciona mas cos cu lo a percura cu e fronteranan di Aruba ta bon cera y controla.Aruba ta vol y nos no por sigui laga stranhero drenta pa loco si nos kier of no pasobra tardi of tempran esaki lo hasi daño na Aruba. Tin hopi politico cu ta casa, tin un pareha stranhero of ta decediente di un stranhero no por saca e parti emocional for di e parti di un bon maneho di migracion cu ta na e bienestar di Aruba y tambe e ilegal y e stranheronan legal pasobra e ultimo dos gruponan aki ta sigui cai den mas abuso y pobresa cu e maneho nobo anti Arubiano di e gobierno aki. E pais mester ta na prome lugar y no bo emocion nan. Cu e cambionan den LUTV Aruba lo bai perde su identidad, e pueblo lo perde oportunidadnan di un trabou husto y digno y gastonan lo bai sigui subi sky high pa gobierno y e fondonan di AZV y AOV creando un situacion sociaal-economico desastroso. Politiconan y hendenan cu ta apoya un maneho di migracion cu ta habri e fronteranan hancho habri pa jan en alle man drenta pa ami ta un traidor di e pais y no por ta stima Aruba. Si stimacion pa un pais ta destruccion di un pais anto mehor no stima.

E 10 LEYNAN DI DIOS, PA BO SA KIKO TA PIKA Y PA BO BAI CONFESA TUR BO PIKANAN NA UN PASTOOR

Di prome Ley: Adora y stima bo Senjor y bo Dios di henter bo curason, di henter bo alma, di henter bo ser, di henter bo sintir y mas cu tur cos den mundo. Akinan nos mester stima Dios mas cu nos mes y mas cu nos famianan y ta prohibi di kere y participa den cosnan di supersticionnan, den adivinonan, na esnan cu ta hasi pactonan satanico, den masoneria, na esnan cu ta adora diosnan pagano, esnan den organisacionnan satanico, den horoscoponan, den medium, den yoga, den new age, no bai na e bruhonan y ni na e bruhanan, den santeria, den curanderonan, den montamentonan, den quija board, weganan satanico pa medio di cellular, videonan satanico, no pone tatuahenan na curpa, no pone microchip na curpa y ni e markanan satanico 666 ariba curpa, no bai na e actividadnan di halloween etc. etc.

E mesun Mandamento aki ta bisa tambe: Stima bo prohimo manera bo mes. Akinan nos mester stima y pordona nos prohimo y nos enemigonan y no tene otro na curason pa motibo di rabia, odio y envidia, no descrimina otro, no jena otro cu rabia, no papia malo di otro, no bulling, no desprecia otro pero duna otro balor. Nos mester stima y pordona pa asina Dios tambe por pordona tur nos pikanan y nos ofensanan.

Di dos Ley: No usa Nomber di Dios sin mester. Akinan no usa e nomber di Dios sin mester den bida di pika y den dichonan bulgar sin respet. Den nomber di Dios nos ta predika, conseha y evangelisa.

Di tres Ley: Santifica dia di Senjor. Ariba diadomingo nos ta santifica dia di Senjor door di bai Misa pa nos honra Dios Su dia, pa nos scucha Dios Su Palabranan den e Evangelio y pa nos por ricibi E Curpa y E Sanger di Cristo Hesus den e Santa Eucaristia. Nos mester ta limpi di curason sin ningun pikanan grandi y mortal pa nos por ricibi E Santa Hostia. Esnan cu ta biba den pikanan grandi nan no por bai ricibi, nan mester stop di biba den pika y bai confesa nan pikanan na un pastoor, prome cu nan bai ricibi. Esnan cu ta ricibi concientemente den nan pikanan grandi, nan ta come condenacion pa nan mes. Dia di Senjor ta un dia di famia na unda cu tata y mama tin tempo pa nan yiunan. Esnan cu ta salta Misa ariba Diadomingo nan ta comete un pika grandi.

Di cuatro Ley: Honra bo tata y bo mama. Den e Ley di Dios aki nos mester cuida tata y mama na cas, te dia cu Dios jama nan y Dios kier pa e mayornan ta felis y wordo cuida na cas hunto cu nan ser stimanan.Tambe nos mester obedece nos tata y mama pa nos por hanja e felicidad den nos mesun famia. Obedece tata y mama den consehonan y spiertamentonan tocante bida matrimonial, pasobra ta Dios mes ta avisa y ta spierta nos pa medio di tata y mama pa nos mesun felicidad. Pasobra tin yiunan ta enamora di personan robez y cu ta bini di famianan kibra y e matrimonio lo kibra. Nunca no bisa, cu tata y mama no tin nada di bisa, pasobra ta un Ley di Dios e ta. Nunca un yiu no ta mas grandi cu su mayornan. Tambe yiunan mester wordo disciplina na chikito, pa na grandi nan ta obedece y nan tin respet.

Di cinco Ley: No mata. Akinan nos mester respeta e bida cu Dios ta duna nos aki na mundo, pesey no comete crimen, no comete suicidio, tambe no comete abortus y ni euthanasia cu ta un crimen grandi y condenabel pa Dios.
Tambe adicto na droga y na alcohol ta un pika grandi den bista di Dios, pasobra bo ta mata bo mes sentimentalmente y emocionalmente pa nan deber Cristian y Spiritual pa Dios. No usa ningun anticonceptivonan y no opera pa no sali na estado, pasobra bo ta stop e procreacion di Dios Tata y esey ta condenabel pa Dios Tata. Pesey hende muhernan tin nan dianan di ciclus pa plania famia.

Di seis Ley: Lo bo no comete e pika di adulterio. Akinan nos mester respeta e bida matrimonial cu Dios a uni e pareha den un solo curpa den e Sacramento di Matrimonio den Misa pa medio di un Pastoor y Dios no ta reconoce divorcio, pasobra loke cu Dios a uni de e sacramento, hende no ta permiti di separa nunca. Ora un pareha a divorcia, e no mag di bai biba cu ningun otro persona, pa e no ser condena den e pika di adulterio cu un persona cu no ta su esposo y cu un persona cu no ta su senjora, pero nan mester laga e caminda habri pa duna bon ehempel na nan yiunan y pa un dia Dios uni nan atrobe manera cu mester ta. Tambe un persona soltero, no mag di bai biba companja y ni casa pa raad cu un persona divorcia, pa e no ser condena den e pika di complice di adulterio y kibrado di matrimonio, pasobra e caminda di e persona divorcia mester keda habri, pasobra e persona ta keda casa pa Dios te na morto.

Di siete Ley: No horta. Akinan nos mester respeta propiedadnan di otro, pasobra ta Dios ta duna nos tur loke cu nos tin mester den bida. Tambe na tur esnan cu a horta y a fia y no a wordo duna bek, anto tur nan debenan aki na ora di nan morto, lo wordo paga den e candela di purgatorio. Pasobra ningun hende cu debe no por drenta den e Gloria di Dios, te ora cu e debenan di pika ta paga.

Di ocho Ley: No lanta falso testimonio ariba bo prohimo. Akinan ta prohibi di ganja ariba otro y di haci redonan falso, esnan cu ta priminti y no ta cumpli ,tambe rabiamento, odio, envidia y instiga hende cu rabia ariba otro ta un pika grandi.

Di nuebe Ley: Lo bo no comete e pika di fornicacion y e pika di deshonesto. Akinan e pika di curpa, cu ta e relacion sexual prohibi pa Dios Tata y esaki ta esnan cu ta biba companja, na esnan cu ta casa pa Raad so y na esnan cu ta haci relacion sexual den libertinahe, den prostitutanan , den abuso sexual, tatanan y mamanan soltero lantando famia sin casa pa Dios. Pesei Cristo Hesus a institui den misa e sacramento di matrimonio pa e pareha por hasi nan relacion sexual pa lanta famia .E pikanan di deshonesto, ta esnan cu ta deshonra nan curpa cu otro den inmoralidad cu ta e homosexualnan, e lesbiananan, e trans-sexualnan, e bi-sexualnan,e hetero-sexualnan, e pedofielnan, esnan cu ta hasi oral sex y anal sex, esnan cu ta hasi masturbacion bentando nan spermanan afo. Na esnan cu ta mira pornografia, videonan diabolico di horror y na e hende muhernan cu ta bisti inmoral mustra nan curpa casi sunu.

Di diez Ley: No codicia cos di otro hende. No codicia loke cu no ta di bo, no codicia su propiedad, no codicia su muhe of su homber, no codicia su plaka, no exigi su plaka, no sea jaloers cu otro pasobra bo no ta felis, no forsa y no exigi un persona pa duna, no haci loke ta di mas, no gaba y bisa loke cu bo ta haci pa otro.

Un mensahero di Dios.

CELEBRACION EUCARISTICO PA TUR E HOBENNAN CU E AÑA AKI A RICIBI SACRAMENTO DI CONFIRMACION

Na nomber di obispo Mgr. Luis Secco nos ta invita tur hoben cu a ricibi e Sacramento di Confirmacion pa participa na un encuentro Eucaristico diadomingo, 2 di december pa 6:30pm na misa Inmaculada Concepcion di Birgen Maria na Santa Cruz.

E celebracion Eucaristico lo tuma luga den e nobena di Inmaculada Concepcion cu ta patrona di nos Diocesis y di Parokia di Santa Cruz. E nobena aki ta prepara nos tambe pa e clausura di aña di Hubileo di nos Diocesis riba fiesta di Inmaculada Concepcion dia 8 di december.

Ta pidi tur catekista, formador y e hobennan cu a confirma pa participa na e Misa aki.
E celebracion Eucaristico lo wordo presidi pa Vicario Episcopal p. Andres Makowiec y concelebra hunto cu p. Andry Soto, kende ta encarga cu e trabaonan pastoral di e hobennan aki na Aruba.



3 Causa di ansiedad pa cuminda cu bo mester sa

E curpa humano tin mester di macronutrientenan esencial pa ta alimenta, manteniendo e salud y e bienestar di cada persona.
E antoho of ansiedad pa cuminda ta indicadornan cu algo ta haci falta na bo organismo. Scuch'e!
Siña scucha e señalnan cu bo curpa ta manda, ta primordial pa controla e ansiedad pa cuminda.
Aunke bo ta come hopi, si bo alimentacion no ta esun adecuado, bo organismo lo pidibo pa bo dun'e nutrientenan di calidad. E forma cu e tin di expresa ta provoca un estado di inkietud y hopi gana di come.
Aki nos lo splicabo e tres causanan mas comun pa cual, hopi biaha, bo tin ansiedad pa cuminda. Si prome cos cu ta provocabo ta un bolo, ice cream, batata hasa of hopi chuculati, no ta hamber: ta ansiedad.



Causanan di ansiedad pa cuminda

1. Consumi zetmeelnan malo

Cualnan ta bon y cualnan ta malo? Bo mester consumi zetmeel bon y tin cuidao cu e cantidad cu bo ta consumi, pero kico esey ta nifica? Hopi di e alimentonan cu nos come ta procesa.
Esey kiermen cu mayoria di e nutrientenan (mineral, vitamina y enzima) ta wordo elimina na momento di su procesamento. Esey por yega na genera cu nos organismo ta sufri un deficit di nutriente y p'esey, ta demanda mas cuminda.
Cerealnan refina manera aros y trigo cu cual nos ta traha pan, dessert y pasta, ta un ehempel cu nos mester evita den nos dieta diario.
Ora cu bo come hariña refina y sucu, bo curpa lo bay pidi mas. Esey ta debi cu e tipo di alimentonan aki ta procesa di forma mas rapido y e curpa ta segrega e mayor cantidad di insulina.
P'esey ora cu nos scoge pa zetmeel, nos mester opta pa esunnan mas natural y halto den fibra. Por ehempel; avena, alimentonan integral, fruta, berdura. Eseynan ta loke e curpa tin mester.
No mester elimina zetmeetl, pasobra nan ta e mayor proveedor di energia den terminonan di actividad fisico y mental. Tin cu come esunnan adecuado y den cantidadnan necesario.

2. Pasa hopi ora sin come

Cuminda ta combustibel di e curpa. Come ta haci cu e personanan ta sinti nan mes mas activo y mas salud.
Pasa mas di cuater ora sin come ta haci cu e hormoon cu ta encarga pa stimula e apetit y ta produci cu bo ta come en exceso.



Purba di parti e cuminda den cinco diario y come cada tres pa cuater ora. Esey lo mantene stabil e nivelnan di glucose den sanger y por lo tanto, lo yudabo controla e anshanan pa come.
Mester sa con pa come y haci'e di manera balansa. E clave ta pa siña combina e alimentonan entre proteina, zetmeel y berdura. E mescla aki lo aporta tur loke e curpa tin mester: nutriente, energia y mineral.

3. Stress

E emocionnan tin un papel fundamental den e forma di alimenta nos. Hopi hende ta come sin tin hamber. Loke nan ta haci pa yena e bashinan emocional, pasobra nan ta sinti nan so, nan ta laaf of ta sufri di stress.
Otro biahanan stress ta wordo produci pa carganan laboral. Personanan mester premia nan mes despues di un hornada intenso di trabao.



Den e casonan aki, e miho trofeo ta un chuculati, un creamcone y cubri cu crema Suizo of cualkier otro cos dushi.
Bo mester sa ki carencia, insatisfaccion of problemanan personal no por wordo resolvi atrabes di cuminda.
Ningun cos dushi por calma e hamber emocional. Cultiva bo mente, prepara bo mes den e ambito profesional, nutri bo spiritualidad y ehercita bo curpa, ta constitui un forma di nutricion.
E secreto pa controla ansiedad ta mehora e calidad di bo alimentacion. Bo dieta diario mester inclui cuminda cu un balor halto nutricional, pasobra e ta aporta mayor cantidad di nutriente y menos caloria.
Ta importante pa bo aumenta e consumo di fibra, y bebe hopi awa. Tin biaha e por confundi sed cu e gana di come. Ora bo tin ansiedad, bebe awa y warda pa e sensacion disparce.
Bo por controla e ansiedad pa e cuminda di forma natural cu infusionnan cu ta yuda controla e apetit manera thee berde of un yerba mate.
Tambe bo por practica otro actividadnan cu no ta relaiona cu cuminda y lo yudabo evit e atraccionnan. Medita, cana, haci yoga of scucha musica, ta perfecto pa e fin aki.